ما لا تعرفه النساء عن الرجال سيئي الطباع

رجال سيئو الطباع

كيف تمنعهم من جرح مشاعرك دون أن تهبط إلى مستواهم



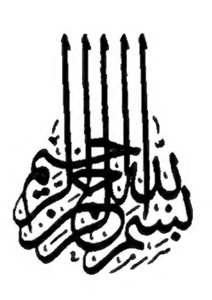
الطبيب النفساني جاي كارتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE


مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه.
(الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

رجــال

سيئو الطباع



رجال

سيئو الطباع

الطبيب النفساني جاي كارتر



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Book store ... ليست مجرد مكتبة

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص.ب ٣١٩٦ — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١ — فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء — تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول — تليفون ٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبد الله (حي الحمرا) — تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) — تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان — تليفون ٣٨١٠٠٣٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش — تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد — تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمّام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول — تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الأحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران — تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
الجبيل. الجبيل الصناعية — تليفون ٣٤٠١٥٥٥ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري — تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين — تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية — تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان — تليفون ٤٢٠٢٠٥٠ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) — تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرّمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز — تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)
جوار مسجد القبلتين — تليفون ٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى. تقاطع رمادا — تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء — تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)
حولي. شارع تونس — تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+
الشويخ. شارع الجهراء (البيبسي) — تليفون ٤٩٢٨٢٣٤ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على:
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠٠٨ م



NASTY Men

Jay Carter, Psy.D.



Contemporary Books

المحتويات

كلمة المؤلف

على مدار سنوات طويلة، سمعت من نساء كثيرات قصصاً حول إساءة الرجال لهن. إنني حتى قد رأيت بنفسي علاقات كان الرجال فيها أوغاداً حقيقيين وبشكل واضح، وكنت أسأل نفسي عن السبب الذي يحمل النساء على البقاء مع رجال كهؤلاء. إنني كنت على يقين دائماً من أن النساء يلقين أكثر من نصيبهن العادل من هجر الرجال لهن وتخليهم عنهن، ولكن لأنني لم أكن من هذا النوع من الرجال الذين يقدمون على فعل هذه الأشياء (وأتمنى أن أكون محقاً في ذلك)، فلم أهتم بالأمر كثيراً في ذلك الوقت.

ولكن بعد نشر كتابي الأول "أشخاص سيئو الطباع" Nasty People (وكان يتناول كيفية التعامل مع الأشخاص الذين يحقرون من شأن الآخرين. والذين يحاولون السيطرة عليهم والتلاعب بهم واستغلالهم)، فاجأني هذا الكم الكبير من الخطابات التي تلقيتها، وكان معظمها من النساء، وكانت في معظمها تدور عن الرجال. ومع بداية كتابة هذا الكتاب، كنت قد تلقيت ما يزيد عن ألف خطاب. وبالإضافة إلى ذلك، فقد تم انتخابي لعضوية مجلس إدارة ملجأ السيدات اللاتي يتعرضن للاعتداء. هاتان التجربتان جعلتاني على علم بما تتعرض له وتعاني منه بعض السيدات من إساءة وإهانة. لقد أدركت أن النساء اللاتي يتعاملن مع الرجال

ذوي الطباع السيئة لديهن مجموعة من المشكلات التي تستدعي التوصل إلى أفكار ورؤى واستراتيجيات جديدة للتعامل معها وحلها. فإذا كنت واحدة من النساء الكثيرات اللاتي يحاولن الحياة مع رجل سيئ الطباع، أو يحاولن الفكاك منه، أو إذا كنت تتساءلين ما إذا كان الرجل الذي ترتبطين به "سيئ الطباع" بحق أم لا، فأعتقد أن هذا الكتاب سيكون مفيداً لك في هذا الجانب. أما إذا كان القارئ رجلاً، وكان قد اختار قراءة هذا الكتاب خشية أن يكون من بين الرجال ذوي الطباع السيئة الذين نتحدث عنهم هنا، فأنا أقدر فيه هذا الأمر.

لقد كان من بين مخاوفي بشأن كتابة هذا الكتاب هو أنني كنت بذلك أخدع بني جنسي من الرجال. ولكن عندما حدث وذكرت بشكل عرضي إلى بعض أصدقائي أنني قد تلقيت طلبات كثيرة لتأليف كتاب عن الرجال، اعتقدوا جميعاً أنها فكرة رائعة، وقد قال لي أحدهم: "فلتكتب هذا الكتاب، فأنت لن تسئ إلينا على كل حال".

ملحوظة: كل الأمثلة التي استخدمتها في هذا الكتاب اعتمدت فيها على أحداث حقيقية، على الرغم من أنني قد قمت بتغيير بعض التفاصيل من أجل الحفاظ على خصوصية وأسرار الأشخاص الذين تحدثت عن تجاربهم الحقيقة في هذا الكتاب.

١

فهم الرجل سيئ الطباع

لقد تعرضت الغالبية العظمى منا (رجالاً ونساءً) إلى جرح المشاعر والخيانة والحط من الذات أو الإحباط من قبل رجل سيئ الطباع. وقد يكون هذا الرجل صديقاً أو زوجاً أقسم على حبه لكِ إلى الأبد. وقد يجرح شعورك بشدة كأن يتورط في علاقة مع أخرى، وقد يجرحك جرحاً بسيطاً (كأن يحط من شأنك)، ويحملك على كراهية نفسك والشعور بالألم. إن في حياتنا جميعاً شخصاً واحداً على الأقل يستفزنا إلى حد يجعلنا نهابه أو نكرهه أو نتجنبه. والاحتمالات هي أن هذا الشخص هو مَنْ تفكرين فيه عندما تناولت هذا الكتاب.

إن أبسط الطرق التي يتبناها الرجل في جرح شعورك هي العنف، فقد يجنح إلى فعلة من البشاعة التي تجعلك لا تستوعبينها، فقد يعتدي عليك بالضرب المبرح، أو قد يصعب التكهن بأفعاله حتى إنه ينقلب عليك دون أدنى سبب، فتنتفخ عيناه، ويهدر صوته مهدداً إياك ويعاملك كما لو كنت منحطة إلى أبعد الحدود. وقد يلقي

باللوم عليكِ بسبب غضبه وثورته، وقد لا يكون لديك أي فكرة عما فعلتيه وأثار ثائرته إلى هذا الحد.

وقد يجنح هذا الرجل إلى أسلوب الهجوم المقنّع بحيث يقلل من تقديرك لذاتك بتلميحاته، واتهاماته الماكرة، أو صراحته المزعومة إلى أن تشعري بالخزي والنبذ وقد يكون ماكراً للغاية لدرجة لا تدركين معها أنه ينال من كبريائك واحترامك لذاتك. وقد يشعر هذا الرجل بالدونية مقارنة بك (على الرغم من عدم شعورك تجاهه بهذا الشعور بسبب تصرفاته الاستعراضية التي تتسم بالخشونة)، فيحاول أن يجرحكِ ويخفض معنوياتك إلى الحد الذي يسهل معه السيطرة عليك، وتجدين نفسك تشعرين بأنك لست على ما يرام دون أن تدركي سبب هذا الشعور، وقد يكون هذا الشخص بالفعل يهتم لأمرك، ولكنه مهووس بالسيطرة على الآخرين، ويجب أن تكون الكلمة الأخيرة له. إن مثل هذه النوعية من الأشخاص هي التي تتسبب في إيداع البعض المصحات النفسية، بينما يبدون داعمين لهم على طول الخط.

وهناك نوعية أخرى، ألا وهي الأخرق الذي يمكن التنبؤ بأفعاله، تجدينه كارهاً لما حوله على الدوام ويميل إلى السباب والغضب. وأنت تعرفين بالضبط الأفعال والأقوال التي ستصدر عنه، ولكن يتعذر عليك فهم الدافع وراءها. وكلما حاولت إقناع نفسك أنه لن يؤثر عليك ويستفزك، فإنه يفعل ذلك في كل الأحوال.

إن لب حوارنا هنا هو التحقير من الشأن. والشخص الذي يعمد إلى هذا الأسلوب يتعامل معك بصور معينة بهدف إشعارك بضعف قدراتك وقلة شأنك مما هو عليه في الواقع. وإذا عمد أحدهم إلى الحط من شأنكِ في الوقت المناسب وبالأسلوب المناسب، فمن شأنه أن يتحقق له هدفه ويحولك إلى مريضة نفسية (إلا إذا لم تسمحي له بذلك؛ وسيتم تفصيل ذلك لاحقاً).

التعرض للتحقير

إن للمحقرين قدرة على بخس قدرك بصورة ماكرة، وأحياناً بصورة ناعمة حتى إنك لا تشعرين بما يطرأ عليك. قد يعمد المحقر إلى ما أطلق عليه أسلوب الشد والجذب، بحيث يعمل على إذلالك وإحباطك عندما لا تلبين رغباته، ويثني عليك عندما

تلبينها. إن هذا الأسلوب يشبه أسلوب تدريب الكلاب، الأمر الذي يبين عقلية الرجل سيئ الطباع عندما يعمد إلى التلاعب بالآخرين.

وقد ينخرط بعض الرجال فيما يُعرف بالتلاعب المعتاد. ومثال على ذلك أن يأمركِ بقوله (أحضري لي فنجاناً من القهوة!)، والبعض الآخر يجنح إلى ما هو أبعد من ذلك بكثير. لقد كان أدولف هتلر مولعاً بالتحقير من شأن الآخرين. والأشخاص الذين ينتهجون نهج (هتلر) لن يألوا جهداً في السيطرة عليك. وتفوق الخيارات المتاحة لديهم أي خيارات لدى غيرهم، ذلك أنهم على استعداد للمضي قدماً في مخططهم، حتى لو كان ذلك على حساب أصول اللياقة ليحققوا أهدافهم.

ومن المدهش أننا نظل نبحث عن المجانين عندما نبحث عن الشر. إننا لا نبحث عن شخص يؤلف أشعاراً بليغة، أو شخص يتعامل برفق مع الكلاب، أو شخص يقضي وقتاً ممتعاً بصحبة الجدات في دور المسنين، أو شخص يحافظ على علاقته العاطفية بنا. إننا لا نبحث عن أمثال هتلر، الذين بدوا طبيعيين للبعض وقاموا بأفعال طيبة كالتي أشرنا إليها. إننا نريد الأشرار أن يتميزوا بالقبح، وتمتلئ وجوههم بالنتوءات، وتهدر أصواتهم الشريرة. إننا لا نريدهم وسيمين ولا ساحرين ولا محبين للمرح، كما هي حالهم غالباً.

إن الأمر المدهش في الأشخاص المعادين للمجتمع أمثال هتلر أنه ليس لديهم أية نية مبيتة لنشر الشر، فهم لا يستيقظون كل صباح ويحدث كل منهم نفسه قائلاً (اليوم سأكون شريراً إلى أبعد الحدود). والواقع أن منظورهم مقصور على تلبية حاجاتهم، فيستغلون الآخرين ويسيئون معاملتهم لأغراضهم الشخصية. وللأسف فالضرر الذي يلحقونه بالآخرين لا سبيل لدفعه.

إن هناك عدداً كبيراً من النساء اللاتي يخفين الأذى العقلي والبدني الذي يتعرضن له. إنني أعرف من الرسائل التي أتلقاها أن هناك عدداً كبيراً من النساء يعشن حياتهن في ألم نفسي سراً بسبب سوء المعاملة التي يتعرضن لها. وهناك الملايين من السيدات، سواء الأغنياء أو الفقراء أو البدينات أو النحيلات أو المتزوجات أو العازبات، يعانين من سوء المعاملة. دعوني أشارككم بعض مقتطفات من هذه الرسائل.

إن الأمر ينتهي بي في كل مرة مع نفس الشخص؛ حيث يتميز كل منهم بالمنطقية الشديدة، والصواب الدائم، والولع بالجدل. ولقد اكتشفت أنني أنتقي دائماً شركاء الحياة الذين يحلو لهم التحقير من شأني. وعندما عدت بذاكرتي إلى الوراء أدركت الآن أن الأمر منشؤه أمي التي اعتاد والدها على التحقير من شأنها واستمر بها الحال على هذا المنوال وورثت أنا عنها ذلك.

غاية الرجال الوحيدة هي انتزاع قوتكن جميعاً معشر النساء. وكلما أسبغتن عليهم الرعاية والقوة، زاد عنفوانهم واشتدت وضاعتهم. إنهم يوقعون بالفريسة بوعودهم الزائفة، ودعابتهم، وتملقهم، وأخيراً بطلباتهم. وعندما تلتقي إحداكن بأحدهم يبدو لها لأول وهلة إنساناً حنوناً، ولكن بمرور الوقت تفضحه أساليبه، وتكتشف أن أساليبه لا تخدم أحداً سواه.

بدأ هذا الشخص يتحدث عن مخاوفي العميقة المتأصلة التي كنت قد أفضيت له بها من قبل؛ ثم طفق يلقي بهذه الأسرار في وجهي ويستخدمها ضدي. لقد كان يدفعني ببطء للجنون ويقول لي إنني مريضة، وكل هذا وأنا في أضعف حالاتي.

كنت أعتمد عليه مادياً بصورة كلية، وكنت هشة تماماً، ولم يحملني على البقاء إلا الأولاد. لقد كان الأمر بمثابة الكابوس بالنسبة لي.

وحانت لحظة المواجهة، وكانت النتيجة أحقر سباب بلغ مسامعي وأكثره تدميراً على الإطلاق. لقد كان كل كلامه موجهاً إلى جوانب في منتهى الخصوصية وكان هدفه القضاء على قوتي تماماً.

لقد جذبت إلي دائماً النوع الخاطئ من الرجال، وكان هدفي هو إمتاع الآخرين بواسطة امتهان نفسي (كما كان حال أمي). ولقد انتهى بي الأمر أن أعمل في ثلاث وظائف من أجل زوجي. ولقد بلغ الأمر بي في بعض الأحيان أن أنخرط في بكاء شديد وأتوسل المغفرة دون أن أعرف السبب الحقيقي وراء ذلك. لقد كان يعاملني كأميرة وأسيرة، ولقد سمحت له أن

ينتزع تقديري لذاتي. لماذا أشعر بجرح مشاعري إلى هذا الحد؟ لماذا أهتم به؟ لماذا أحب هذا الرجل؟

ستصادفين في جنبات الكتاب غير ذلك من المقتطفات التي تلقيتها. أتمنى أن تشعرك هذه المقتطفات أنك لست الوحيدة التي تعاني في هذا العالم.

كيفية التعامل مع المحقرين

لا يسعني أن أتوقع كافة السبل التي يمارس بها سيطرته عليك، ولكنني أستطيع أن أخبرك عن الأمور التي تستثيره وتجعله يتصرف على هذا النحو بحيث يتسنى لك اتخاذ بعض القرارات الخاصة به، وأستطيع أن أمدك ببعض الوسائل التي تساعدك على المواصلة والاستمرار. إن الإلمام بطبيعة المحقرين من شأن الآخرين يتجاوز عملية تفادي الأذى العاطفي وكذلك الأذى الجسدي. يسعني أيضاً أن أخبرك بأن التحقير من شأن الآخرين أمر معدٍ، فلا تندهشي لو وجدت نفسك تناكدين زوجك أو تصرخين في وجه أطفالك، أو تعتدين على كلبك بالمكنسة، بعد أن تقضي بعض الوقت بصحبة الرجل الذي يحقر من قدرك. لقد جعل أدولف هتلر أناساً طيبين يرتكبون أشياء فظيعة.

إذا أردت التعامل مع المحقرين، يجب عليك تفهمهم أولاً. دعينا نبدأ بالكلام عن "الوقوف موقف الآخرين"، أو "ارتداء حذاء شخص آخر والمشي به لمسافة ميل". تُعرف هاتان العبارتان بالإسقاط. ومهمتك أن تتخيلي نفسك في محل شخص آخر حتى تستطيعي فهمه أو فهمها. والمشكلة الأساسية في عملية الإسقاط هذه أنكِ بطبيعة الحال تضعين نفسك في مكان شخص آخر ... ولكن بشخصيتك أنت (بأفكارك الخاصة وقيمك وسماتك الشخصية). وإنه لأمر أصعب أن يضع المرء نفسه مكان شخص آخر بالفعل ويفكر بنفس طريقته. كيف تستطيعين تحقيق ذلك؟ إن أحد الأهداف التي يرمي إليها هذا الكتاب هي مساعدتك على تنفيذ عملية الإسقاط بالشكل الصحيح. فبمجرد أن تستطيع الفريسة أن تتبنى نفس أسلوب التفكير الذي ينتهجه الصائد، تصبح في أمان أكثر... وأكثر خطورة بمراحل. دعينا نبلغ درجة الخطورة هذه.

الحافز

إن الحافز الذي يحرك المحقر من شأن الآخرين هو السلطة أو السيطرة أو كلاهما معاً. فهو مهووس بالسيطرة. وقد يأتي هذا الهوس الذي يستحوذ عليه في المقام الأول قبل أخلاقياته، وتمسكه بالقيم الروحية، وعمله بالمنطق (على الرغم من أنه قد لا يتورع عن اللجوء للأخلاقيات والروحانيات والمنطق لتعزيز سيطرته). إن التحقير من شأن الآخرين من شأنه أيضاً أن يعمل بالنسبة له كوسيلة للتنفيس عن نزعاته العدائية (بالرغم من أن هذه الوسيلة ليست وسيلة تنفيس دائمة).

لقد لاحظت أن الأشخاص المحقرين من شأن الآخرين ينقسمون إلى ثلاثة أنواع.

الشرير بنسبة واحد في المائة أو الشخصية غير الاجتماعية

إنني أطلق على هذه النوعية من الأشخاص أشراراً ذلك أن نواياهم في منتهى الأنانية، ولا ضمير لديهم. ولقد أطلقت على من ينتمي لهذه النوعية توصيف (الشرير بنسبة واحد في المائة) لأن معظم الإحصاءات النفسية تبين أن نسبة الأشخاص غير الاجتماعيين تبلغ واحداً في المائة. إن مسألة أن هناك نوعاً من البشر يولدون بضمير قاصر مازالت محل نقاش، وكذا النظرية القائلة بأن سوء معاملة الأطفال المفرط يحولهم في المستقبل إلى أشخاص غير اجتماعيين. وبغض النظر عن الأسباب، فهناك فئة من الأشخاص يتسمون بالشر، يتركون في طريقهم ضحاياهم من الأشخاص الطيبين يعانون من جراء أفعالهم.

إن الشخص الذي ينتمي إلى هذه الفئة يرى العالم بأسره من منظور القوة والسيطرة، وكل حركاته وسكناته الأنانية محسوبة العواقب. ويتميز هذا النوع ببراعته في التمثيل، وقد يتميز أيضاً بالجاذبية والقدرة على الإقناع، والميل إلى التهديد، والتخويف، وغير ذلك من أساليب تضمن له السيطرة. وعلى الرغم من محاولاته الدءوبة لإخفاء أغراضه الكامنة، إلا أن ذاته هي دافعه وهدفه الوحيد. إنه يعتقد تفوقه على غيره مطلقاً.

وهو أيضاً في منتهى الألمعية، فهو على علم أنه في حاجة إلى أشخاص بعينهم لبلوغ السيطرة وحيازة القوة التي يسعى إليها. إنه يعكف على دراسة الناس حتى يستبين المداخل التي يستطيع النفاذ منها إليهم والسيطرة عليهم. وهو مجبر على الفوز في هذه اللعبة، ويجب أن يكون على صواب. والأمر الوحيد الذي قد يجعله على استعداد للتخلي عن الفوز هو استشرافه لفوز أكبر في المستقبل. إن مشاعر الآخرين مهمة بالنسبة له طالما أنها سوف تساعده على التلاعب بهم لحساب أغراضه الأنانية. والإخلاص والقيم الروحية والتكريس والتعاطف والحب ما هي إلا نقاط ضعف من منظوره يستطيع طلبها من الآخرين واستغلالها فيما بعد. ويمكن أن يتظاهر بأي من هذه السمات، ولكنه يتحصن بثقة معرفته أنه يحاكيها بشكل كاذب السمات ولا يمكن أن يقع فريسة لسطوتها فتضعفه.

إن هذا النوع من المحقرين لا يعمد إلى جرح مشاعرك، فتحقيره إياك ليس له جذور وأسباب شخصية، بل إن دافعه الوحيد هو كسب القوة والسيطرة.

المحقر بنسبة عشرة في المائة أو الشخصية التي يصعب إرضاؤها

لقد كان على علاقة حميمة بشخص على شاكلته ممن ينتمون إلى فئة الواحد في المائة (على سبيل المثال، والدته، أو أخوه، أو صديق من أصدقاء الطفولة)، وتعلم منه العديد من العادات الماكرة الخاصة بهؤلاء الأشخاص. إن هذا الشخص تأثر كل التأثر بالمحقر الذي ينتمي إلى نسبة الواحد بالمائة لدرجة أنه استقى منه معظم إن لم يكن كل سلوكياته. لقد تعلم في سن مبكرة جداً كيفية التعامل مع الحياة من خلال محاكاة أشخاص النوعية السابقة. ولا يوجد لدى هذا الشخص أية نية شريرة مبيتة، ولكن ذلك لا يمنعه بالتأكيد من استغلال كل ما تعلمه لصالحه. وعادة ما يُظهر بصورة تلقائية السلوك المحقر الذي تعلمه في الصغر.

> "كنت ضحية لأحد هؤلاء المحقرين الذي تخيرت أن أعيش معه لأنني تصورت للحظة أن لي القدرة على التعامل مع الأمر، ولكن الأمر برمته يحبطني بشدة".

المحقر بنسبة عشرين بالمائة

إن هذا النوع من المحقرين يضاهي النوع السابق أو النوع الأول، بيد أن نواياه ليست سيئة. فربما تعرف إلى عملية التحقير من شأن الآخرين من خلال اتصاله بقريب بعيد القرابة له، أو رئيسه في العمل، أو أحد الإخوة أو المدرسين، أو من شريكة الحياة. لقد تجنب الخضوع للسلوك الميال للمصلحة الشخصية بشدة، وقليلاً ما يظهر هذا السلوك، حيث يصيبه الندم الشديد عندما يفعل.

المرض

إن تكتيكات نيل السيطرة تنتقل من المحقر الذي ينتمي إلى نسبة الواحد بالمائة إلى أطفاله، أو زوجه، أو أقربائه، أو أصدقائه. وكثير من هذه التكتيكات (أمثال التعدي باللفظ والتلاعب والأذى الجسدي) يعد معدياً. على سبيل المثال، لنفترض أن زوجك ظل يحقر من شأنك طوال اليوم، ملمحاً إلى مدى حقارتك. إذا ذهبت إلى غرفة نومك لتجدي أن طفلك قام بتلطيخ الحوائط التي انتهيت من طلائها من فورك، فقد تنفسين عما يعتمل بداخلك من عداء لزوجك على الطفل البائس (في حين أنه لم يرد إلا أن يجعل الحوائط تبدو جميلة، كما فعلت الليلة السابقة).

من المتعارف عليه في الإطار العائلي أن الميل إلى الإيذاء الجسدي (والذي يعد إحدى وسائل التحقير) يتوارثه جيل عن جيل. ومن السهل استبيان هذا النمط: فالوالد يضرب الطفل، الذي لا يسمح له بالتنفيس عن غضبه. ويتراكم الغضب المكبوت بداخل الطفل طوال حياته. وبعد أن يكبر ويصبح أباً، يتذكر تجربته مع أبيه، فيعتقد أن هذا هو الأسلوب الذي يجب على الآباء اتباعه، ويعجز عن احتواء غضبه المكبوت. إنه يتعدى على أطفاله بالضرب. إن الغضب المكبوت شيء عنيف إلى أبعد الحدود وأحياناً لا يمكن السيطرة عليه.

إن الميل إلى التحقير من شأن الآخرين ليس مرضاً متأصلاً يرجع إلى فترة الطفولة. فالراشدون عرضة إلى عدوى التحقير من شأن الآخرين أيضاً. فهذه العدوى تنتقل في الجيش من الجنرال إلى الرقيب حتى الجندي، ومن الزوج حتى الطفل. إن هذا المرض يتوارث بصورة ماكرة.

إن الجهود الأنانية الواعية التي يقوم بها المحقر الذي ينتمي إلى نسبة الواحد بالمائة مبكراً في تاريخ العائلة من شأنها إصابة أفراد العائلة بمشكلات غير شعورية تتعلق بالسيطرة لأجيال كثيرة. وعاجلاً أو آجلاً يتحول من يتوارث آليات التحقير هذه إلى محقر تابع إلى نسبة الواحد في المائة، ويعمل على تطويرها بوعي منه بذلك. وقد تتورط في جدال مع هذا الشخص بهدف محاولة التعبير عن مشاعرك وتسوية مشكلة ما، في حين يشترك هو في هذه المناقشة ولا غاية له إلا الانتصار.

"عندما أذكر هذه الفترة أجد أنني على الرغم من شعوري بالشفقة على حاله، إلا أنني دائماً كنت أشعر بشعور سيئ كلما كنت بصحبته. ولكن المشكلة الآن تكمن في أنني صرت أعلق بعضاً من نفس تعليقاته المثبطة على أطفالي (وأحقر من شأنهم). وعندما أفعل، ينتابني شعور سيئ للغاية حيال نفسي، وأشعر أنني أكرهه كراهية شديدة وأننا قد وصلنا إلى نقطة اللا عودة".

سيساعدك الفصل التالي المعنون "مواقف سوء الفهم"، على التمييز بين السلوك السيئ الذي نحن بصدده والاختلافات العادية البسيطة الموجودة بين الرجال والنساء. وفي الفصل الثالث، سنبدأ في التعرض لـ "أنواع" الرجال سيئي الطباع وكيفية التعامل معهم.

٣

مواقف سوء الفهم

أود مناقشة بعض مواقف سوء الفهم التي تقع بين الرجال والنساء قبل أن أشرع في تحليل نوعك المفضل من الرجال سيئي الطباع. ولقد وضعت هذا الفصل القصير قبل أي نقاش مهم يتناول الرجال سيئي الطباع ذلك أنني أعتقد أنه من المهم بالنسبة لكِ أن تعرفي أن اختلاف شريك حياتك معك على طول الخط لا يجعل منه رجلاً سيئ الطباع. فقد تقع بينكما كثير من الخلافات التي لا تعني بضرورة الحال أنه ينتمي إلى زمرة الرجال سيئي الطباع الذين يتناولهم هذا الكتاب.

إن الرجال والنساء مختلفون، وبعض الاختلافات بينهم رائعة ومثيرة، فيما أن البعض الآخر يجعل العيشة بينهم شاقة. وهناك نوع من المشاكل ينشأ من جراء موضوعات يمكن أن تطرأ بين أي اثنين بغض النظر عن جنسهما؛ فلعل أحدكما يفضل الأثاث طراز البحر المتوسط على سبيل المثال، بينما يفضل الآخر الأثاث الفرنسي المحلي. ولكنْ هناك كثير من الاختلافات تختص بالجنس. والاحتمالات القائمة هي أنه تربى ونشأ على التفكير والتصرف بأسلوب معين، بينما نشأتِ أنت

وترعرعت على أساس أسلوب مختلف، ولذلك فلا غرو أن يقع بينكما سوء تفاهم بين الحين والآخر.

إن مواقف سوء الفهم تعد السبب الرئيسي وراء الصراعات والطلاق. ويقع سوء الفهم هذا عندما يعتقد الطرفان أنهما يتفهمان الوضع، ولكن الواقع غير ذلك. إننا جميعاً على علم بالموقف الشائع عندما يحاول شخصان من دولتين مختلفتين التواصل، ويحاول أحدهما أن يثني على الآخر، إلا أن كلماته يساء فهمها. أنت وزوجك تتحدثان بطريقة أو بأخرى لغتين مختلفتين ذلك أنكما تربيتما بصورة مختلفة ولكما منظورات مختلفة حيال الأمور. فالحب مثلاً بالنسبة للمرأة ليس هو الحب بالنسبة للرجل. (لا تنسي أنني أعمم كلامي في هذه النقطة. فبالطبع هناك رجل وامرأة لابد وأنهما يتفقان على مفهوم الحب. دعينا نأمل أن يلتقيا!).

إن هذا الفصل الذي يتناول مواقف سوء الفهم في غاية الأهمية، حيث سيساعدك على التفرقة بين سوء الفهم وسوء الطباع الفعلي. إن الطباع السيئة عادة ما يكون منشؤها النية المبيتة للإيذاء أو انعدام نية عدم الإيذاء. وبمعنى آخر، هناك فريق من الناس يحب إيذاء الآخرين، وفريق لا يعنيه إذا آذى الآخرين طالما نال بغيته. لقد كتب إم. سكوت بيك في كتابه People of the Lie أن الأشخاص الذين لا يودون الاعتراف بأن أفعالهم تجرح شعور الآخرين أشرار. والأشخاص الذين لديهم الاستعداد للمعرفة والتطور، ولا يعمدون إلى جرح مشاعر الآخرين، ويستمعون إلى صوت العقل والضمير، أناس محترمون.

إنه لأمر مهم أن يلم المرء بمواقف سوء الفهم الشائعة التي لا تعكس النية السيئة.

أطر مختلفة للمرجعية

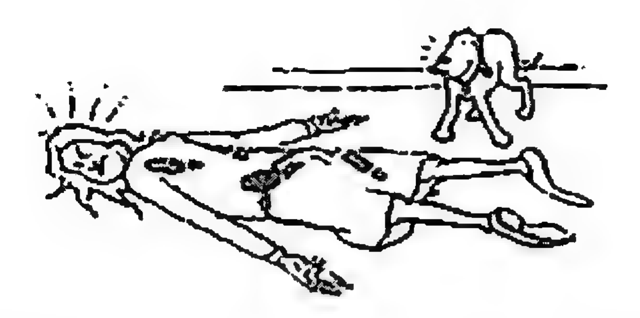
إن الرجال والنساء ينشئون نشأة مختلفة ولذا تتشكل لديهم أطر مختلفة للمرجعية. (هناك أيضاً اختلافات بين الأطر المرجعية البيولوجية للرجال والنساء. على سبيل المثال، الرجال لا يمرون بتجربة الحمل، ومن ثم لا يدركون بصورة كاملة مفهوم

الولادة أبداً). تقول ديبورا تانين في كتابها الرائع You Just Don't Understand، إن مصادر ثقافة الرجال والنساء مختلفة: فالرجال ينشئون على الاستقلال، بينما تنشأ المرأة على رعاية العلاقات واحتضانها. والعادي أنه إذا صادف الصبي مشاكل عند تشغيل آلة قص الحشائش، لا يجد من يمد له يد المساعدة حتى يصل به الأمر إلى أن يعجز عن تشغيلها. أما إذا صادفت الفتاة مشكلة، يهرع إليها والدها ويقدم لها العون اللازم. إن الفتاة تتعلم كيف تستعين بغيرها من خلال علاقاتها، في حين يتعلم الصبي تدبر أمره بنفسه دون الاعتماد على الآخرين. إن المرأة لا تخشى طلب العون أو الاعتراف بحاجتها إليه، بينما قد يشعر الرجل بالخزي إذا ما احتاج إلى مساعدة الآخرين.

إن السواد الأعظم من الرجال تربوا على تحصيل نتائج (كأن يكسبوا رزقهم، على سبيل المثال)، دون أن يعبئوا إلا قليلاً للأشخاص أو الأفكار التي لا ترتبط بصورة مباشرة بهذه النتائج. إنهم في واقع الأمر يتعلمون لأسباب عملية التعامل مع الأمور بأفق ضيق، وذلك من خلال التركيز على هدف بعينه والسعي وراءه. ففي لعبة كرة القدم عندما يعترضك الخصم، فإنك تحاول أن تتخطاه لتشق طريقك نحو المرمى. وكرة القدم ما هي إلا مجاز مناسب عن الطريقة التي يدير بها الرجال حياتهم. ومن ناحية أخرى، فالنساء ينشأن على اعتبار الأشخاص أهم من الأهداف، فقد يؤدي الأمر إلى إلحاق الأذى بالآخرين عند محاولة تجاوزهم. إن اهتمام المرأة لأمر الآخرين يفوق غاية إدخال كرة سخيفة في المرمى.

إن وجه الاختلاف هذا قد يتسبب في صراع داخل الأسرة. فالزوج، على سبيل المثال، يضع تركيزه على هدف بعينه؛ وإذا اعترضه أحد، يشق طريقه على أي حال. فالشخص المتفرج (لنفترض أنه الابن أو الأب) الذي يعترض طريقه من المرجح ألا يأخذ الأمر على محمل شخصي، أو على الأقل أن يتفهم حتمية الوصول إلى الهدف المنشود. أما إذا كان هذا الشخص الذي يعترض الطريق امرأة (لنقل إنها الزوجة أو الأم)، فعادة ما ستغضب غضباً شديداً وتقول: "يا إلهي! لا أصدق أن هذا الوغد تجاهلني (أو أطاح بي) بهذه الطريقة!". وإذا انشغل الرجل في مشروع ما، فلن

يألو جهداً في أن يزيح زوجته من طريقه حتى يتسنى له الانتهاء منه، وبعدها يهز رأسه متعجباً كيف أن زوجته مستاءة من فعلته الهينة هذه.



لنقل إن رجلاً يتحرك في سرعة هنا وهناك في أرجاء المنزل، محاولاً إنجاز كافة المهام المنوطة به، فتود زوجته أن تعانقه (ربما عرفاناً منها بمشاركته أخيراً في الأعمال المنزلية). فعلى الرغم من حبه إياها، إلا أنه الآن مستغرق في "حالة بلوغ الهدف"، وقد يستاء من مقاطعة الآخرين له. ومن المحتمل أن يتوقف عن عمله لفترة كافية حتى يرد لها تحيتها، بيد أن ما من شيء يوقف عجلة تقدمه. وكلما عطلته أكثر عن تأدية مهامه، زاد شعوره بالإحباط. إنها تعتقد أنه يتجاهلها، فتود أن يتوقف عن عمله وأن يعترف بوجودها على نحو أكثر تعبيراً. وقد يستشيط غضباً في هذه اللحظة ويعرض عنها محدثاً نفسه بقوله: "هل تريدينني أن أنتهي من هذه المهام أم لا؟"، بينما قد تحدث هي نفسها فتقول إنه لا ينتبه لها، ويبدأ هو في التساؤل ما إذا كان في استطاعته إرضاءهم على الإطلاق.

دعنا الآن نفترض أن الزوجة هي التي تضطلع بمهامها، ويستوقفها زوجها حتى يعانقها. من المرجح أنها ستبادله العناق وتستمتع به أيضاً، فهي بارعة في تحويل انتباهها وعلى يقين من قدرتها على مواصلة مهامها بمجرد أن تشبع حاجة العلاقة الأكثر أهمية مما تؤديه من مهام. وحتى ولو كانت بالفعل تريد أن تعود إلى تأدية مهامها، فإنها ستراوغ بطريقة دبلوماسية. وقد لا تنتهي من المهام المنوطة بها بالسرعة التي كانت تنشدها، إلا أن لها القدرة على إنماء علاقتها بزوجها وهي في سبيلها إلى إنهاء هذه المهام، حتى تسير الأمور بهدوء وسلاسة أكثر.

وعندما ينتهي الزوج من أداء المهام الخاصة به في الأسبوع التالي، من المستبعد أن يتلقى أي نوع من المساعدة أو التفهم من زوجته، فهي لا تنسى المرة السابقة التي استغرق فيها في بلوغ هدفه على حساب إرضائها. ولكن الخلاف الذي وقع في الأسبوع الماضي لم يغير من معاملته وطريقة تقربه لها اليوم في شيء، فهو يقوم بأداء هذه المهام أولاً وأخيراً من أجلها.

مشاعر حول المشاعر

والمرأة في سبيل تفادي مضايقة شريك حياتها، في أغلب الأحوال تتحمل سلوكه الموجه نحو تحقيق أهدافه (والذي قد يشتمل على تجاهله مشاعرها). وهي ستفكر في الأسلوب الذي يمكنها من تحسين الأمور، كأن تلجأ إلى الحديث مع الأصدقاء، أو الاطلاع على كتاب كالذي بين يديك الآن، ولكنها نادراً ما ستلجأ إلى الحديث معه حول العلاقة بينهما خشية أن تغضبه. ولذلك فإن العلاقة بينهما بالنسبة لها جيدة بنسبة ٥٥ بالمائة في حين يعتقد هو أن كل شيء على ما يرام وأن علاقتهما جيدة بنسبة ١٠٠ بالمائة، وبعدها...

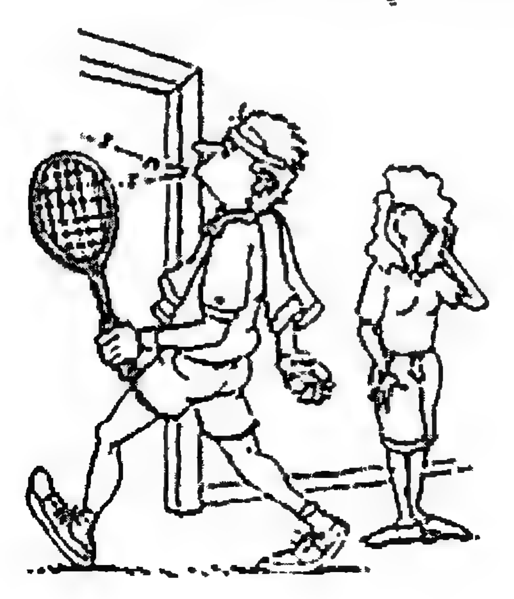
القشة التي قصمت ظهر البعير: منظور الرجل

يتوجه كل من الزوج وزوجته إلى عملهما في صباح أحد الأيام. وكالعادة تسلك هي سلوك الزوجة المحبة الداعمة التي تهتم بزوجها وتكن له كل التقدير. وعندما يعودان إلى المنزل تلك الليلة، يجد نفسه في مواجهة كائن شيطاني يسرد كل عيوبه وإخفاقاته وإحباطاته عليه في نفس واحد، الأمر الذي يحيره بشدة. ويشرع في التفكير فيما فعله وحول من سلوك زوجته بهذه الطريقة، إلا أنه يكتشف أن شيئاً لم يحدث بينهما طوال اليوم. إن زوجته تتلفظ بأقذع الألفاظ له، وهي تصرخ بسبب تركه جواربه على الأرض (الأمر الذي لم يستثرها من قبل)، وحل هذه المشكلة بالنسبة له (فالرجال عادة ما يجنحون إلى البحث عن الحلول دون التعرض للمشاعر والتعامل معها) يتمثل في أن يعدها بالتقاط جواربه عن الأرض بعد ذلك، وهو سوف يغضب بدرجة بسيطة بسبب ثورتها حيال هذا الموقف، ويسأل نفسه "لماذا لم تخبره أن فعلته هذه تضايقها من قبل؟".

وطالما أن النمط الأساسي للتواصل بالنسبة للرجل يكون من خلال الكلام، فإنه يتلقى كلماتها دون أي انتباه لمشاعرها، ومن ثم لا يعترف بهذه المشاعر، الأمر الذي يستثيرها أكثر وأكثر. إن الزوج ينأى بنفسه عنها بدلاً من أن ينتبه لمشاعرها، معاملاً إياها كما لو كان ثمة علة بها (والزوجة تفسر بعده هذا ونبرته المنطقية على أنهما برود ولامبالاة بالآخرين، ويتحول ضيقها إلى غضب، والغضب إلى ثورة عارمة).

القشة التي قصمت ظهر البعير: منظور المرأة

المرأة قد تقرر (مرة أخرى) بعد أن تتعرض للامبالاة من قبل زوجها ألا تتحمل هذه المعاملة بعد الآن. ولعل شيئاً ما (مثل محادثة ما أو مقال في جريدة ما) ذكرها أنها تستحق معاملة أفضل من ذلك، وأنها تستحق علاقة حقيقية كاملة حدودها الحوار والحميمية. وفي هذه اللحظة تندفع كل الشكاوى التي كانت تكتمها بداخلها بقوة شديدة. إنها تشعر أنه هو السبب وراء كتمانها هذه الشكاوى، وهي على علم أنه لا يفضل الحديث عن هذه الأمور، ولكنها الآن قد بلغت مرحلة خطيرة من الغضب انعدمت معها الخيارات التي كانت متاحة له قبل ذلك.



لقد سئمت من مشاهدته التلفاز، وخروجه للعب التنس في عطلات نهاية الأسبوع، وملت تجاهله مكالمتها هاتفياً عندما يتأخر في العمل، وضجرت من استغراقه في مشروعاته على حسابها. إن أفعاله تبلغ حد محو وجودها من حياته: فهو يمحو اعترافه بمشاعرها، ويمحو فكرة قضاء أي وقت معها وهي تشعر أنها شيء مهمل وكفى. وفي المرة القادمة التي سيتجاهلها فيها ستعرقله وهو يمر بها.

إن اعتراف الطرفين بمشاعر بعضهما البعض ولو في أضيق الحدود له أثر بعيد في حل هذه المشاكل، فلن يشق عليه في أثناء مروره بها أن يقبلها قبلة صغيرة أو يعانقها عناقاً سريعاً، وأيضاً سيكون من الأفضل أن تحييه بكلمات سريعة في أثناء انشغاله بأي من أعماله (كأن تقول: "لقد أنجزت قدراً كبيراً من المهام المنوطة بك يا عزيزي اليوم!"). أما إذا كان منغمساً على الدوام في الهدف، فإن الوقت قد حان بالنسبة لها لكي تدعوه للجلوس والاتفاق على تخصيص بعض الوقت في اليوم ليقضياه معاً. ويستطيع هو أن يضيف هذه الفترة إلى جدول أعماله اليومية.

وطالما أن الرجال ينشئون منذ الصغر على تقييم الأفعال أكثر من المشاعر، فقد يبدون مشاعرهم بالفعل (مثل مشاعر الحب على سبيل المثال) من خلال الأفعال بدلاً من الأقوال. إن المرأة قد تشعر بتجاهل الرجل لها في حين أن الأخير يحدث نفسه قائلاً: "يا إلهي، إنني أطوي الملابس، وألتقط جواربي، وأخرج أكياس القمامة، وأعمل لساعات إضافية حتى أستطيع تسديد قسط السيارة، ولقد أنهيت كل المهام التي حددتها لي، ماذا عساي أن أفعل أكثر من ذلك؟"، ولكن أهم شيء بطبيعة الحال تطلبه المرأة هو الاعتراف بمشاعرها. إن حياة الرجل ستكون أسهل بكثير لو استطاع استيعاب فكرة أنه لا يتعين عليه بالضرورة أن يفعل كل شيء حتى يرضي ويسعد زوجته. إذا كان زوجك من هذه النوعية، فأطلعيه على هذه الحقيقة.

التواصل

إن المرأة تنشأ على ثقافة التعرف على مشاعرها والقدرة على تطوير حدسها. وعادة ما لا يشق عليها استهلال المحادثة مع الآخرين أو الدخول في تبادل حواري هادف. وعلى الجانب الآخر، فالرجل لا يحب أن يفكر في المشاعر، ناهيك عن مناقشتها،

ويعتبر الجلسات التي ينغمس فيها في الحديث عن الرياضة تبادلاً حوارياً هادفاً. وتقل حماسته عن المستوى المعتاد عندما يُجبر على تناول المشاعر بالحوار.

وعندما تتجاذب امرأتان أطراف الحديث، تلاحظ كل منهما مشاعر الأخرى أكثر مما قد يفعل الرجل. فإذا قالت إحداهما: "لا أعرف كيف سأستطيع تسديد كافة فواتيري لهذا الشهر"، ترد عليها الأخرى بقولها: "إنني أدرك شعورك، لقد كان هذا الشهر شاقاً بالنسبة لي أيضاً". إنها عليمة بالتعاطف ولكنها حريصة على ألا تتفوه بأي شيء قد يفهم على أنه نقد أو إهانة. وعلى الجانب الآخر قد تكون استجابة الرجل كالتالي: "لدي خمسون دولاراً إضافية أستطيع أن أقرضك إياها". فالرجل متمرس في حل المشاكل، فهو سيخبر المرأة دائماً قائلاً: إذا كان هناك شيء يؤرقك، فلنعمل على إزالة أسبابه. إنه لا يصدر أحكاماً على المرأة، ولكنه لا يتعاطف معها أيضاً، بل يعرض حلاً دون أن يعترف بأي من مشاعرها.

تدبري هذا المثال: إن المرأة قد تشكو من عملها ولكنها أيضاً قد يكون لديها القدرة والاستعداد لتحمله. إنها تتعامل مع هذا الموقف من خلال التنفيس عن مشاعرها بصفة منتظمة. أما الرجل الذي يسمعها تتذمر حول عملها أسبوعاً بعد آخر يتساءل ما الذي يحول دون بحثها عن عمل آخر.

إن الرجل يتعلم منذ سن مبكرة جداً أن يقلل من أهمية مشاعره، ويحاول قدر استطاعته ألا يدع مجالاً لمشاعره أن تعترض طريق أهدافه. وذلك أمر مستحسن في جانب من جوانبه، ذلك أن هذا الأسلوب يسمح له بالسعي وراء أهدافه دون أي عائق. إن الرجل البارع يستطيع أن يعول عليه في عمل الصواب من الناحية المنطقية، مهما بدا هذا الصواب مخيفاً محتفظاً برباطة جأشه لأن له القدرة على تنحية مشاعره جانباً. ولكن إنكار الرجل مشاعره يعد أمراً سلبياً من جانب آخر، ذلك أنه قد يغترب عن مشاعره ويفقد الصلة بها لدرجة أنه لا يعرف بغيته من الناحية الشعورية، ولا حتى هويته من هذه الناحية. وقد لا يعرف حتى ما إذا كان هناك شيء يؤرقه أم لا. إن المرأة اليقظة الحساسة أحياناً ما يكون لديها القدرة على قراءة مشاعر الرجل حتى عندما يعجز عن استكشاف ما يعتمل في صدره من مشاعر، الأمر الذي قد يكون له مردود وقيمة بالغة الأهمية بالنسبة له (سواء علم بهما أو لم يعلم).

والمرأة لها القدرة على غفران الألفاظ القاسية أكثر من الرجل، فوفقاً لإطار مرجعيتها الكلمات ليست على درجة كبيرة من الأهمية على أية حال، إلا إذا كان قائلها يعنيها، مما يعني أن المشاعر تدلل عليها وكذلك الإصرار على هذه الألفاظ. إنها تعرف أن الناس يتفوهون بأشياء قد لا يعنونها؛ فقد قالت هي نفسها أشياء لم تعنها بالمرة. أما بالنسبة للرجل، فالكلمات غنية بالمعاني، والكلمات تلتصق بذهنه. إن تقدير الرجل لذاته يتأثر أيما تأثر برؤيته للأسلوب الذي يفكر به الطرف الآخر فيه. وقدر كبير من صورته الذاتية يتشكل بأقوال زوجته عنه، ومن المحير جداً بالنسبة له أن يتلقى توصيفين مختلفين لنفسه في يومين مختلفين. إنه يعجز عن ملاحظة مشاعر شريكة حياته في أي من اليومين، بل يقصر تركيزه على الكلمات التي يتلقاها. وبسبب التعتيم الذي يصيبه إزاء التعبير عن المشاعر وتلقيها، يجب أن يستحث من قبل الآخرين بقولهم: "من فضلك استمع إلي، سأطلعك الآن على مشاعري. وهذا يعد أمراً في غاية الأهمية بالنسبة لي، ولا أتوقع منك أن تفعل أي شيء حيالها". ومن نفس هذا المنطلق، فالمرأة يجب أن تحرص على ألا تتولى مهمة التصريح بمشاعر الرجل؛ عندما يصرح بمكنون صدره في نهاية الأمر، يجب عليها أن تنصت ولا تفترض أنها تعرف عنه دائماً أكثر مما يعرفه هو عن نفسه.

المحفزات

إن أهم أولويات الرجل، وهذا أمر قابل للجدل، هي رغبته في نيل الاستقلال. وثانياً، قد تحفزه الحاجة للحميمية أو العلاقات.

أما أهم أولويات المرأة، وهو أمر قابل للجدل أيضاً، فهي حاجتها إلى الحميمية في العلاقات، أما حاجتها إلى الاستقلال فتأتي في المقام الثاني.

وعندما تسأل المرأة الرجل أن يحضر معه طعاماً للكلب في طريقه إلى البيت، فإنها تذكر مهمة تحتاج الاهتمام بها. أما الرجل فقد يعتبر هذا الطلب بمثابة أمر من جانبها هدفه فرض قدر من السيطرة عليه، فينسى دون عمد منه أن يحضره، أو يحضره في أي وقت يشاء لا عندما تريده هي. ولكنها لو عرضت هذه المهمة في هيئة مشكلة تعاني منها كأن تقول: "يا إلهي، لقد قارب طعام الكلب أن ينفد"، سيكون

أكثر ميلاً إلى حل هذه المشكلة. أما إذا عكسنا الآية وطلب الرجل من المرأة أن تبتاع طعام الكلب، عادة ما ستمتن أن الجانب العملي من العلاقة العاطفية بينهما يسير على خير ما يرام.

إن الرجل يعتقد أن الوصول أهم بكثير من الرحلة ذاتها، ذلك أنه موجه بكل حواسه تجاه الهدف، فلا يتوقف ليستمتع بما توفره له الرحلة من متع، ذلك أن هذه المتع لا تمثل أي أهمية بالنسبة له. إنه محظوظ لوجود المرأة، لأنها هي التي توفر لغالبية الرجال السعادة، وهي التي تقنع الرجل بالتوقف والتنزه في الطريق. وقد يتذمر قائلاً إنهم لن يستمتعوا بوقتهم، ولكنه يستمتع بوقته ويسترخي وينفس عن ضغوط الرحلة في نهاية الأمر. إنه يستمتع رغماً عنه.

وعندما يبرع الرجل في التأمل والنظر إلى الحياة بعمق، يصبح مستنيراً، ويدرك أن السعادة والمتعة في الحياة تنبعان من الأفعال والأحداث العادية، وكذا من الأفعال والأحداث العظيمة. والسبيل إلى السعادة والمتعة لا يقل أهمية عن الوجهة نفسها. فكري في الوقت الذي يستغرقه الرجل حتى يبرع في التأمل وسبر أغوار الحياة حتى يتعلم ما تعرفه النساء بالفعل!

الحب والرومانسية

اثتي بصبي ونشئيه على الوصول إلى أصل الأمور وأعماق الأشياء وتحقيق الأهداف والمضي قدماً بعدها، وعلى أن يزيل العقبات من طريقه ويتقدم بخطى واثقة نحو بغيته. اعملي على تقويته، ودربيه، واغرسي في نفسه إنكار مشاعره وتحمل الألم دون إجفال، وعرضيه إلى ضغوط شديدة من أجل هذا الهدف. ما نوع العلاقات العاطفية التي تتوقعين أن يكون على استعداد لخوضها عندما يصل لمرحلة الرجولة؟

إن الرجال غير مدربين على وضع مشاعر الآخرين في قائمة أولوياتهم. والصبية في مرحلة الثانوية يحاولون إثبات رجولتهم ولفت الأنظار إليهم ولو كان ذلك من خلال تصرفات تخلو من اللياقة ولا تضع مشاعر الآخرين في الحسبان.

إن السواد الأعظم من الرجال يبدءون ممارساتهم الجنسية في الزواج في وضع الهدف. فلا هم لديهم إلا إشباع غريزتهم، وخيالاتهم ترتكز حول ذروة العملية

الجنسية. أما النساء فتجدهن أكثر اهتماماً بالمطاردة، والإغراء، والعلاقة نفسها، وترتكز خيالاتهن الجنسية حول الرومانسية، والجوانب الجمالية، والمشاعر.

إن هذين الإطارين المختلفين للمرجعية من شأنهما تدمير العلاقة بين الجنسين. فهي تجنح إلى إثارة الرغبة، بينما يسعى هو وراء شيء واحد. والمرأة تدرك أنه لم يدعها إلى العشاء بالخارج لأنه يستمتع بصحبتها، بل لأن هناك هدفاً محدداً في عقله. ويعتقد الرجل أنها تود أن تصيبه بالجنون بأسلوب الإغراء والرفض. وقد ينتهي الأمر بكلا الطرفين بالشعور بالرفض والاستغلال من قبل الطرف الآخر.

أما من سبيل للتوفيق بين الجانبين؟ قد لا يكون هناك سبيل. إن الغالبية العظمى من الناس يعرفون ما الذي تعده المرأة رومانسياً، لكن ما مفهوم الرومانسية لدى الرجل؟ إن مفهوم الرومانسية لدى الرجل قد يعني مشاطرة بعض اهتماماته مع المرأة واستمتاعها بها. وقد يكون في أسعد حالاته جالساً على الأريكة وهي إلى جواره، يتشاركان البيتزا ويشاهدان أحدث إصدار فيلم "الشرطي الآلي" Robocop على الفيديو. وقد يفضل أن تكون له صحبة وتساعده في بعض الأشياء العادية التي يقوم بها، فهو يستمتع بمساعدتها إياه في تنظيف السيارة، أو مرافقته إلى محل المعدات لشراء بعض الأغراض.

ولكن إعراض زوجك عن معانقتك في أثناء مشاهدته لمباراة كرة القدم لا يعني أنه سيئ الطباع، ولكن ذلك يعني فقط أنه لا يستطيع الاستمتاع بالمباراة ومعانقتك في نفس الوقت. وإذا صرخ فيكِ حتى تجلبي له زجاجة من المياه الغازية، قد يكون ذلك بسبب أنه لا يود أن يفوت ولو لعبة واحدة وهو في طريقه إلى الثلاجة.

والآن وقد تشكل لديك فهم جيد للسلوك الصعب الذي لا يندرج تحت قائمة سوء الطباع، دعينا ننتقل إلى نوعيات الرجال الذين يسيئون لسمعة الرجال جميعاً. إذا كان زوجك من النوعية التي تشاهد التلفاز طوال الوقت، ويطلب منك جلب المياه الغازية، ولا يعترف بك أبداً... فببعض الجهد والمواجهة من جانبك، يمكن للبقية الباقية في هذا الكتاب أن تساعدك على أن تعيديه إلى عناقك أمام المدفأة (أو على الأقل ستساعدك على استثارته).

٣

الرجال سيئو الطباع

هل تستطيعين أن تُقَبِّلي ضفدعاً وتحوليه إلى أمير؟ إذا كان شريك حياتك زير نساء، أو شخصاً ميالاً للتحقير من شأن الآخرين، أو شخصاً ميالاً للإيذاء، أو شخصاً جاهلاً فحسب، فلعلك تتساءلين ما إذا كان في إمكانك التغيير منه. هل تستطيع الجميلة أن تغير الوحش في عالم الواقع؟ قد يستطيع الحب الحقيقي من جانب المرأة المخلصة أن يغير من الوحش المؤذي ويحوله إلى مخلوق دمث يقتطف الأزهار من أجلها. ولكن إذا كانت المرأة أمام وحش لا حيلة لها في التغيير منه، فلعله من الأفضل أن تغير من علاقتها معه.

نعم، هناك كثير من الأمراء الجاهزين ممن ليسوا بحاجة إلى جهد منك، ولكن لعلهم يبعثون على الضجر أو لا يتسمون بالغموض الكافي. وهناك مشكلة أخرى فيما يختص بهؤلاء، ذلك أنهم يتخيرون المرأة التي تناسبهم. بالإضافة إلى أنه أمر رومانسي أن تعثري على ضفدع وتعملي على تحويله إلى أمير. سيمتن لك كثيراً أيضاً. إذا كانت رؤيتك للأمور هكذا، فقد تدركين (إذا كنت مرتبطة برجل سيئ الطباع

بالفعل الآن) أن هذه الأفكار ما هي إلا أوهام. إن الحياة مع رجل سيئ الطباع قد تكون شاقة بالنسبة لأي إنسان، ولاسيما بالنسبة لامرأة تحبه. فهذا النوع من الرجال من عادتهم التمادي في طباعهم هذه مع النساء اللاتي يحببنهم أكثر، ربما لأن لديهم يقيناً بقدرتهم على النجاة بأفعالهم هذه.

لقد حصرت في هذا الفصل خصال الرجال سيئي الطباع في عدة شخصيات مختلفة: المعتدي باللفظ، وزير النساء، والكاذب، ورجل الكهف (الوغد العادي)، وأخيراً المعتدي بالفعل. ولا يهم إلى أي مدى توافق هذه التعميمات أي شخص تعرفينه، إذ يجب أن تتذكري أننا لسنا بصدد الحديث عن شخصيات واقعية بعينها. فقد يكون رجلك سيئ الطباع يتعامل فقط معك بهذا الأسلوب، أو قد يتعامل مع الغالبية العظمى من الناس بهذا الأسلوب، ولكن ما من شك أنه يتعامل مع شخص ما بأسلوب مختلف. (لعله يتعامل بلطف مع أمه؟... كلبه؟... سيارته؟). وقد يبدو في منتهى السوء لدرجة أن صفة الفاشل تنطبق عليه. حاولي أن تتذكري أنه إنسان.

من المهم إذن أن تطلعي على كل من هذه الشخصيات في هذا الفصل. فحتى إن لم تعتقدي أن رجلك زير نساء، إلا أن الشخصية التي يتم تناولها في موضوع "زير النساء" ربما تشترك في بعض خصالها مع رجلك سيئ الطباع. إن كل فصل يحتوي أيضاً على نصائح للتعامل مع السلوكيات السيئة الخاصة بكل شخصية. ستجدين خططاً عامة للتغيير في القسم الأخير للكتاب بالإضافة إلى غيرها من الأفكار الأخرى المفيدة في التعامل مع كافة أنواع الرجال سيئي الطباع.

المعتدي باللفظ

لقد تلقيت عدداً لا يحصى من الرسائل التي تشكو من نفس هذه الشخصية لدرجة أنني أعتقد أن ثمة معتدياً باللفظ واحداً قد تم استنساخه مراراً وتكراراً في بقاع مختلفة من العالم.

والمعتدي باللفظ يستخدم تشكيلة متنوعة من أساليب التحقير من شأن الآخرين. فإن له القدرة على إحراجك في وجود أصدقائك، وأمام عائلتك، فتشعرين وكأنك صفر على اليسار. وكلما شعرتِ بالفخر بنفسك ولو بقدر بسيط، يدمر هذا الفخر على الفور. ومن الأرجح أن يظل يذكرك بإخفاقاتك ونقاط ضعفك، ثم يشرع في إلقاء اللوم عليك ونسب كافة المشاكل التي تحيق به إليك. وإذا كان يتميز بالذكاء إلى حد ما، فقد يخلع تفسيراً منطقياً على سلوكه ويحرف الأحداث بأسلوب يجعل من السهل على أصدقائك وأفراد عائلتك تصديقه عندما ينتقدك. وقد يصل الأمر بك إلى أن تصدقيه أنت الأخرى. إنه يتميز بالقدرة على الإقناع والفعالية وبمقدوره تبرير تصرفاته. وكلما قل تقديرك لذاتك، صدقتيه وصرت طوع بنانه. إنه يعمل جاهداً من أجل العثور على شيء يدينك، مثل فعلة حمقاء في الماضي يستغلها ويعمل على تضخيمها، أو عول مالي، أو أطفال. إنه يشعر بالتهديد، إلا إذا أذعنتِ لإرادته. إنه يعمد إلى عقابك بأساليب مهذبة وغير مهذبة عندما يتراءى له أنك تخطيت الحدود. وعندما تقاومين، يعمد إلى تصعيد إيذائه. ويبدو أنه عليم بالأمور التي تستفزك وتستثيرك، فيبحث عن أشياء تشعرين تجاهها بالخزي ويغمرك بها، محاولاً على الدوام أن يجعلك تصدقين أنك شكل متدنٍ من أشكال الحياة.

"لقد دام زواج ابنتي به خمسة وعشرين عاماً. إن عقليته تميل إلى السطحية والأنانية بقدر بسيط. ولقد حرصت ابنتي على دعمه خلال كل هذه السنوات، لا مادياً فقط، بل معنوياً أيضاً، بينما يشعرها هو بضآلتها وخطئها طوال الوقت، ودائماً ما يحبط من معنوياتها".

صدقي أو لا تصدقي، إن الضرر الذي يحدثه المعتدي باللفظ من شأنه أن يفوق هذا الذي يتسبب فيه المعتدي بالفعل: فتدمير السلامة العقلية للمرء من شأنه أن يكون أشد ضرراً من إصابته بكدمة حول عينيه. وأحياناً ما يصاحب الاعتداء اللفظي الاعتداء الجسدي، فهما متلازمان في أغلب الأوقات.

الإسقاط

لنفترض أن زوجك يعود إلى المنزل ويتهمك بأن مشاعرك اتجاهه قد أصابها الفتور. إن الغالبية العظمى من النساء سيشعرن بالذنب، ذلك أننا أزوجاً وزوجات قد شعرنا بهذه المشاعر في مرة من المرات. وقد تتشككين في نفسك في هذه الحالة وتتساءلين ما إذا كان قد استشعر هذا منك، وقد تشرعين في الانطواء (وتصبحين مسرفة في الخجل وتعمدين إلى تحليل أفكارك ومشاعرك بصورة ميالة للوم الذات) حيال الشيء الذي قد تكونين فعلتيه لتستحقي هذا الاتهام.

في الواقع، إن الأشخاص الذين يتهمون الآخرين بالخطأ غالباً هم من يشعرون بالذنب -تجاه فكرهم، وكلامهم، وأفعالهم- تجاه نفس الاتهامات التي يلقونها على الآخرين. إن هذا الاتهام المجحف -والذي يشك فيه من يلقي بالاتهام أو يلقي فيه اللوم على شخص آخر لقيامه بأفعال هو نفسه قام بها (أو تحدثه نفسه بالقيام بها)- يطلق عليه إسقاط. يمكنك أن تعلم الكثير عن الآخرين من خلال ملاحظة الإسقاطات التي يقومون بها. إذا اتهمك زوجكِ بالكف عن حبك له ولم يكن هذا صحيحاً، فربما كان يتعين عليك التفتيش وراءه بدلاً من الانطواء على نفسك إثر هذا الاتهام. هل كف هو عن حبك بالفكر أم باللفظ أم بالفعل؟

استمعي إلى إسقاطات الآخرين، فإنها ستخبرك الكثير عنهم.

التعميمات الانتقادية

"إنه بين أمرين: إما منطو على نفسه وإما ملتصق بالتلفاز وإما مشير إلى عيوبي بقسوة. إنني من نوعية البشر شديدي التفاؤل، كما إنني مصابة بقرحة شديدة وصداع نصفي".

عندما يتلفظ طفلك بلفظ غير لائق، يعتدي عليك المحقر بقوله: "أي نوع من الأمهات أنت؟"، فيهاجم تقديرك لذاتك بدلاً من التعامل مع المشكلة الحقيقية. فما

مغزاه الفعلي؟ (إنه يوفر مجالاً لأسوأ التفاصيل التي يمكن أن تطوف في خيالك). وكيف تتعاملين مع مشكلة كونك أماً غير صالحة؟ إن هذه لموضوعات غامضة للهجوم. من المفترض أنه عندما يعمل طفلك على تهذيب لغته وتنقيتها من الألفاظ النابية ستتحسن قدراتك كأم بصورة سحرية.

إن هناك أنواعاً من التعميمات الانتقادية من السهل التعرف عليها وتمييزها: "إنك لسليطة اللسان"، أو "إنك لا تفقهين شيئاً في الطهي"، أو "إنك غبية". حذار من التعميمات الأخرى الأكثر تصديقاً.

إن الحكم يقتصر على كونه حكماً فحسب. إنني أستطيع أن أطلق خمسين حكماً الآن، ماذا في ذلك؟ إنه أمر غير ذات أهمية ولا علاقة له بقيمتك. من فضلك اعلمي أنني لا أخدعك، فالتعميم الخاطئ لا علاقة له بالفعل بقدراتك أو قيمتك. في المرة القادمة عندما يقول شيئاً مثل: "لماذا سمحت للطفل بأن يأخذ كعكة؟"، قولي له ببساطة "لأنني أم سيئة!".

إن التعميم في الأحكام الذي يلجأ إليه المحقر هدفه التلاعب بك. انتبهي عندما تسمعين إلى مثل هذه التعميمات، وتفكري فيها بدلاً من أن تتفكري في نفسك.

تلميح: اخذ المسألة على محمل شخصي

يعد هذا أحد الأخطاء الشائعة: أن يأخذ المرء سلوك الآخرين نحوه على محمل شخصي دون داعٍ. لقد أغلقت عاملة في المحل سماعة الهاتف من توها بعد أن انتهت من مشادة كلامية فظيعة مع صديقتها، ثم تأتي أنت فتلقي إليك بباقي أموالك بصورة فظة؟ ماذا أنت فاعلة حيال ذلك؟ قد يتجاهل بعضنا الموقف، ثم يذكرونه فيما بعد باستياء، بينما قد يأخذ البعض الآخر هذه الفعلة على محمل شخصي ويتعارك مع هذه العاملة.

أما من لم يأخذوا هذا الموقف على محمل الجد قد ينظرون إليه على حقيقته، وقد يسألون العاملة: "هل تمرين بيوم شاق؟" أو "إذا ألقيت باقي الأموال في وجهي في المرة القادمة، فسأتقدم بشكوى إلى مديرك". إن مثل هذه النوعية لن ترحل من

المحل وفي صدرها أية غضاضة، ولن ينطوي على نفسه متفكراً في موقف مماثل في ماضيها. إذا شعرت أنك تبالغين في ردة فعلك تجاه سلوك أحدهم، فتوقفي وسلي نفسك ما إذا كان مرد ردة الفعل هذه اللحظة الجارية فحسب، أم أن لها رواسب في الماضي، وإلى أي مدى ساهم كل من الحاضر والماضي في وصولك لهذه الحالة.

فإذا وجدتِ أن عاملة المحل تعاملك بصورة سيئة (كما كانت تفعل أختك الكبرى عندما كنتما طفلتين)، وشعرتِ برغبة ملحة في الانتقام منها والاعتداء عليها بالضرب... فاعلمي أنك ربما تبالغين في ردة فعلك.

لا يجب أن تدعي مجالاً لتعليقات الآخرين الذين حتى لا يعرفونك لمضايقتك. ذلك أن سلوكهم لا ينبئ عنك شيئاً، بل يوضح توجههم الشخصي أو حاجة في نفوسهم. إنني لا أعني أن تتبني فكرة ألا تأخذي الأشياء على محمل شخصي كتبرير منطقي لمثل هذه التعليقات التحقيرية من جانبهم. ولكنني أعني أن تتبني هذه الفكرة لأنها هي الحقيقة البسيطة، وبمجرد أن تتبين أمامك، لن يكون لسوء معاملة الآخرين لك نفس الأثر.

وحتى لو قال لك أحدهم شيئاً ينتقص من قدرك لا مراء في صحته، قد لا يكون من الضرورة أن تأخذيه على محمل شخصي. يجب أولاً التأكد من أن هذا الشخص يعرفك تمام المعرفة بالقدر الذي يجيز له إطلاق هذه الأحكام أو التعليق عليك، وحتى في هذه الحالة يجب التأكد من نية هذا الشخص. هل يقوله ليساعدك؟ إن لم يكن ذلك هدفه، فلعله يبغي أن يؤثر عليك أثراً بعينه، وحينها ستجدين أن هذا التعليق غير ذي صلة حتى ولو كان صحيحاً. هناك سلبيات كثيرة أعرفها عن كل شخص أعرفه أستطيع إبرازها للنور وأعاقبه أو أعاقبها بها. لماذا؟ للسيطرة على هذا الشخص؟ لجذب انتباه هذا الشخص لي؟ لأنني أشعر بالغيرة؟ لأن مزاجي متعكر؟ لأنتقم من هذا الشخص لشيء أعتقد أنه فعله بي؟ هناك آلاف من الاحتمالات القائمة. إذا لم يكن الآخر يتمتع بالقدر الكافي من اللياقة للتعامل معك بأسلوب ودود. فلا يتعين عليك التفكير في مشكلته هذه، ولا التعامل بصورة رحيمة معه، أو تنطوين على نفسك مفكرة في أسبابه المحتملة. اتفقنا؟ لا يجب عليك أن تأخذي الأمر على محمل شخصي. هذه هي خلاصة القول بكل بساطة.

الاستغلال

إن المحقرين أشخاص يتسمون بالاستغلال والتلاعب والرغبة في الأخذ والاستحواذ. وهناك آلاف من السبل للتلاعب بالناس وخداعهم. ومثال على أساليب الاستغلال والتلاعب اللفظي الإقناع والتهديد بالإحراج، والسباب والإهانات، والتلميحات، والمجاملات الزائفة.



إن الاستغلال عبارة عن لفظة نستخدمها لنعني بها "السيطرة السيئة". أما "السيطرة الجيدة" فتتميز بالصراحة والقيم الأخلاقية، وتنطوي على الإرادة الحرة، والتبادل العادل. على سبيل المثال، يدفع المرء للصبي الذي يقطن بجواره نظير قصه الحشائش. إن النساء الصالحات أحياناً ما يشعرن أنهن متلاعبات ومخادعات عندما يضطررن إلى سلوك يعمد إلى السرية، فيخفون أشياء عن رجالهم ذوي الطباع السيئة. وأحياناً تجدين أنه من الصعب التمسك بأخلاقياتك في المواقف المجحفة. أما الأشخاص الذين لا يتحلون بالأخلاقيات القويمة فيكون لديهم عدد أكبر من الخيارات المتاحة، ذلك أن لهم القدرة على القيام بأفعال لا تسمح بها أخلاقياتك.

إذا هددك أحد ما على سبيل المثال بإيذائك، فهل من غير الأخلاقي بالنسبة لكِ أن تخادعي هذا الشخص بحيث توقعين به في موقف معين ويحدث ذلك ضد إرادته بالطبع؟ إن من غير الأخلاقي قتل شخص يحاول رميك بالرصاص؟ هل من

غير الأخلاقي بالنسبة للسواد الأعظم من البشر والمخالف لسلوكهم أن يطلقوا النار على أي شخص، ولو لسبب وجيه، لأن السواد الأعظم من البشر لا يتخيلون فكرة أن يطلق عليهم أحد ما النار. إنهم يحدثون أنفسهم قائلين: "لا، لن يطلق علي النار بالفعل"، ذلك لأن أخلاقياتهم لن تسمح لهم ببساطة أن يقدموا على قتل شخص ما، فيفترضون بسذاجة أن أي شخص غيرهم لن تواتيه الجرأة اللازمة لقتلهم. إن الأمر لا يعني أنهم لا يعتقدون أن ثمة خطراً يتهددهم؛ ولكن معنى ذلك أنهم لا يصدقون وجود مثل هذا الشر.

إن حقيقة أنك تصدقين أمراً ما (أن زوجك لن يقدم على إساءة معاملتك على سبيل المثال)، لا تستدعي صحته على الإطلاق. (بالإضافة إلى ذلك، فحقيقة أنه يصدق هذا الأمر أيضاً، لا تجعل منه صحيحاً). وهذه هي الطريقة التي يستطيع من خلالها زعيم ذو أفعال شيطانية أن ينجو بفعلته ولا يتحمل مسئولية الانتحار الجماعي أو الإبادة الجماعية. فهل كنت مثلاً لأخدع هتلر، أو أكذب عليه، أو أطلق عليه النار حتى أحمي نفسي والآخرين من حولي؟ نعم، كنت سأفعل.

إن ثمة مشكلة نعاني منها جميعاً، ألا وهي أننا فعلنا شيئاً ما يستحق صفة التلاعب. دعنا نستبين شيئاً ما تمام الاستبيان. إن الفعلة نفسها ليست هي التي تتسم بالخداع والتحايل، بل النية. إذا كانت مرأة متزوجة من شخص قمعي، مدمن للمسكرات، وعديم الأخلاق، وميال للاعتداء بالضرب عليها... وتخدعه بحيث يوقع لها على الحساب المصرفي حتى يتسنى لها الهرب مع الأطفال في منتصف الليل... فهل هذه الفعلة خادعة؟ إنني أعتقد أنها تمارس السيطرة الجيدة وتبدي حكمة سديدة، وحكماً صائباً على اعتبار الظروف الجارية، طالما أنه ليس في نيتها إلحاق الأذى بزوجها، وليس في نيتها الكسب الأناني. أما لو أقنعت رجلاً صالحاً يثق بها أن ينقل إليها كل ثروته حتى يتسنى لها الهرب بها، فهذا هو ما نطلق عليه سلوكاً خداعياً.

إن كلمة السر هي النية.

بناء ثقتك والتثبيط من معنوياتك

إن إعطاء الثقة المتبوعة بتثبيط المعنويات حيلة يلجأ إليها الرجل ذو الطباع السيئة حتى يجعلك تعولين عليه من أجل تقديرك لذاتك. والحيلة عادة ما تبدأ بأن يجعلك تشعرين بأنك أفضل إنسان في عينيه، فلا تقعين في أي خطأ لفترة من الزمن. وبمجرد أن يسيطر عليك بأن يجعل من نفسه المصدر الأساسي لتقديرك لذاتك (الأمر الذي سمحت أنت به)، يستطيع أن يتلاعب بك بواسطة سحب هذا التقدير كلما شاء.

لا تعولي على أحد غيرك في تقديرك لذاتك أبداً، فقد لا يضع مصالحك الأساسية نصب عينيه. وإن حدث ذلك، يستطيع هذا الرجل أن يحول دون شعورك بالرضا حيال نفسك، اللهم إلا لو فعلت ما يعتقد. إنك قائدة روحك، ويجب عليك القيام بالأشياء التي تعتقدين أنه يجب عليك القيام بها.

نعم، إن أسلوب بناء ثقتك ثم التثبيط من معنوياتك هذا يعد أسلوباً خداعياً من الدرجة الأولى، ولكن تلك مشكلتك أنت والخطأ يقع عليك، حيث إنك تبحثين عن تقديرك لذاتك في المكان الخاطئ. وإذا كان بمقدوره أن يتلاعب بك بهذا الأسلوب، فالسبب الوحيد وراء ذلك أنك سمحت له. عار عليك! وبمناسبة الحديث عن العار، اعملي على التخلص من هذا الشعور أيضاً.

المأزق المزدوج

لقد كانت إحدى صديقاتي متزوجة من رجل أسر إليها أنه واجه صعوبات جسيمة في سبيله للالتزام بعهوده بسبب أنه كان يخشى أن الطرف الآخر سيهجره على أية حال. وفي لحظة من لحظات الحب والعاطفة أخبرته أنها لن تهجره أبداً. وبعد مرور فترة على هذه العلاقة، صارت صديقتي بائسة بسبب كل التحقير الذي تعرضت له من هذا الرجل. فقد كان متقلب المزاج، ولم يكن أمامه إلا هي حتى ينفس عن تقلباته المزاجية فيها. ولما كانت تقول له إنها لم تعد تحتمل هذه المعاملة. كان يعتذر لها، ويعدها ألا يكرر سلوكه هذا مجدداً، ويستعطفها ويتوسل إليها ألا تهجره ويذكرها بوعدها إياه.



لقد كانت هذه مشكلة عويصة، فقد بدا لها أنها مهما فعلت، فالنتيجة دائماً سلبية. وإلقاء اللوم على نفسها لم يحل المشكلة؛ ولكن الوعي بها وحده هو الذي حلها. دعني أشرح لك. إنك تقرئين هذا الكتاب في الوقت الحالي. أنت تقرئين كلمات هذه العبارة بالذات ولعل تركيزك منصب عليها الآن، ولعلك لا تلاحظين وضع جلوسك أو الألوان أو الأصوات التي من حولك.

توقفي لبضع ثوان، ونحي هذا الكتاب جانباً، وتوقفي عن التفكير فيه، وألقي نظرة فاحصة على البيئة المحيطة بك. نعم، الآن. افعلي ذلك جدياً!

عظيم. لا أريدك أن تنغلقي على نفسك (وتفكري مراراً وتكراراً) أثناء قراءتكِ هذا الكتاب الآن. تذكري فترة الطفولة عندما كان في مقدورك شم الروائح المختلفة والمرور بكافة المشاعر المختلفة، ولم يكن هناك هذا الصوت البسيط المؤرق في أعماقك. هذا صحيح؛ ذلك الصوت البسيط المؤرق. ذلك الذي قال لتوه: "أي صوت بسيط؟ أنا لا أسمع أي أصوات". هذا هو الذي أقصده.

لقد تعلمت التفكير منذ السنة الأولى لك في المدرسة، تعلمت التفكير المتواصل (والانطواء مراراً وتكراراً). ولكن هناك بعض المشاكل التي يتعذر حلها بواسطة التفكير/الانطواء. إن العالم يبدو صغيراً لك عندما تنخرطين في الانطواء والانغلاق على نفسك. وإننا كثيراً ما نقع أسرى المساحات المحدودة لأطر مرجعيتنا الخاصة.

والجزء الأول لحل المأزق المزدوج هو التوقف عن الانطواء، والبحث عن نظرة شاملة للأمور، "والنظر خارج قوقعة النفس"، ورؤية الموقف بأكمله. كم من وسيلة مختلفة أستطيع أن أصيغ فيها هذه الفكرة؟ انظري، لا تفكري.

حسناً، دعينا نرَ كيف تم حل مشكلة هذه السيدة. لقد بدا لها أنه من غير الصواب أن تهجر زوجها بعد أن وعدته بعدم التخلي عنه، ولكن البقاء لم يكن محتملاً بالنسبة لها. لم يكن في وسعها الرحيل دون أن تخل بعهدها، وكذا لم يكن في وسعها أن تبقى دون أن تفقد عقلها، فماذا تفعل إذن؟

عند نقطة معينة، أعرضت عن الانطواء والتفكير المنغلق، وألقت نظرة على الصورة الكلية وعلى الموقف بأكمله. ولقد اكتشفت أن (١) لقد كانت المشكلة في الأصل مشكلته هو ولكنه حملها مسئوليتها (وهذا السلوك نمطي بالنسبة للمأزق المزدوج)؛ (٢) لم يكن العهد الذي قطعته على نفسها هو الذي يتهدده الخطر، بل كانت سلامتها العقلية؛ (٣) لقد كانت نيته هي السيطرة عليها.

لقد أخبرته بالتالي: إنها لن تهجره، ولكنها ستنتقل للعيش في مكان آخر. وقد وعدها أن يتوقف عن التحقير من شأنها، ولكنه أخلف هذا الوعد. إن المشكلة هي التحقير من شأنها، لا الهجران. وإنها ستصحبه إلى استشاري (حتى لا تهجره)، إذا أراد أن يتعامل مع المشكلة التي يعاني منها. بالإضافة إلى أنها قررت قطع علاقتها به إذا عمد إلى التحقير من شأنها ثانية.

غضب غضباً شديداً إثر ذلك وقال لها: "إن لم تبقي معي هنا، فسأعتبر أنكِ هجرتني". فقالت: "لقد اتخذت قراري بالفعل، ولا سلطان لي على تفكيرك".

بعد ذلك ذهب معها إلى الاستشاري المتخصص ولكنه انقطع بعد جلسات قليلة، فقطعت علاقتها به، ولكنها كانت تتحدث إليه طالما لم يكن يحط من قدرها، ولقد تحولت علاقتهما إلى صداقة. والآن يقول واصفاً إياها إنها المرأة الوحيدة التي وقفت بجانبه وساندته.

إن الحل الشامل للمأزق المزدوج هو الخروج من فخه، الذي يتميز عادة بالمنطقية ويجعلك أسيرة الانطواء والتفكير المنغلق. إن مبدأك الشخصي، أو إطار

مرجعيتك، هو الذي يكبح عثورك على الحل المناسب. وكثيراً ما يفيدك أن تطلعي شخصاً آخر على أي مأزق تواجهينه، فقد يكون لدى هذا الشخص إطار مرجعي مخالف لإطارك المرجعي، وقد يتجاوز بفكره منطقك المحدود.

إن هذه المرأة كان في إمكانها تفادي هذا المأزق المزدوج بطبيعة الحال. فما كان يجب عليها أن تعد ببقائها إلى جوار هذا الرجل. لقد كانت تحاول حل مشكلته هو، وهذه فكرة طيبة، ولكن الآخرين يجب عليهم حل مشاكلهم الخاصة بأنفسهم. وأي شيء آخر يداخل هذه الصورة لا يعمل إلا بمثابة العقبة التي تبقي على صاحب المشكلة في مأزقه دون حراك. وعلى العكس من المفهوم الشائع، فالحب والعطف لا يحلان المشاكل؛ بل يوفران بيئة خصبة لاستفحالها.

الرسائل مزدوجة المعنى

يقول المحقر من شأنك بنبرة ساخرة: "لقد تأخرت في العودة إلى البيت الليلة من المحاضرات المسائية، أليس كذلك يا حبيبتي؟"، وبعد أن تصبحي في موقف دفاعي وتقولي: إن أحد إطارات السيارة كان فارغاً، يتراجع ويقول بصورة متوددة "لست في حاجة إلى شرح الأسباب لي، فأنا أثق بك". وبالطبع فهو يفعل.

يتعين عليك التعامل مع كلتا الرسالتين عندما تتلقين عبارة تحمل معنيين، كأن تردي بقولك: "نعم، لقد تأخرت اليوم، ولكن ما الداعي لهذه النبرة الساخرة في صوتك؟". وعندما ينكر أن نبرة صوته كانت اتهامية، ألزميه بالتصريح بنواياه الحقيقية. إنه لأمر طبيعي بالنسبة له أن يكون لديه قدر من عدم الأمان في العلاقة بينكما، ولكنه ليس لديه الحق في أن يعاقبك بسبب هذا الشعور. إذا أراد أن يناقش هذه المشاعر، فسيكون من الرائع بالنسبة لك أن تسانديه. أما إذا أراد أن يناقش مدى خطئك بسبب تأخرك، فقومي بقلب الموقف لصالحك. حولي من الانتباه بعيداً عنك ونحو مصدر المشكلة.

لقد كتبت إليّ سيدة تدعى بارب، أنها كانت تعمل في معمل ليلاً بمفردها مع رجل يدعى روجر، الذي حاول في بداية الأمر أن يقيم معها علاقة جنسية، إلا أنها

نهرته، وأعرضت عنه. وقد أبلغت المسئولين عنه بسبب التحرش بها جنسياً. وبعد هذه الواقعة تعلم ألا يتفوه إلا بالكلمات اللائقة، بيد أنه كان ينطق بها بأسلوب ازدرائي، تفوح منه رائحة الجنس. ولقد خافته بارب وكرهت الذهاب إلى العمل بسببه. لقد ألقى عليها في إحدى الليالي تحيته بقوله "أنت تبدين رائعة الجمال الليلة" بصوت متحشرج، في حين كان يحملق فيها بصورة بذيئة. فردت عليه بارب بأسلوب مفعم بالسخرية بقولها: "أشكرك يا روجر"، ثم تقدمت نحوه ونظرت في عينيه مباشرة وقالت: "وبالمناسبة، اذهب إلى الجحيم". ولقد نجح هذا الأسلوب، ولم يحاول أية محاولة قذرة أخرى مع بارب، بل عاملها بكل احترام. ثم التقت بارب فيما بعد بوالدة روجر التي تبين أنها سيدة متسلطة جداً. وكان من الواضح أن روجر يكن مشاعر عدوانية تجاه النساء ولم يكن يحبهن كما كان يبدو عليه، ولكنه كانت له القدرة على احترامهن.

أحد تكتيكاتي التي ألجأ إليها عند العجز عن الرد على تعليق المعتدي باللفظ في غضون خمس ثوان أن أطلب من الشخص المحقر أن يعيد ما قاله/قالته. وأعمد إلى تغيير نبرة صوتي وفقاً للأسلوب الذي قيل به هذا التعليق. فإذا أردت أن أبدو غاضباً، أصر بأسناني وأقول "ماذا قلت؟". أما إذا أردت أن أبدو خجلاً، أتصرف بصورة مبالغة في الود وأنظر إلى المتعدي علي بالقول عن كثب حتى يتسنى لي أن أراه/أراها وهو يتلفظ بما قاله/قالته مجدداً، فأقول "ماذا قلت (مصاحباً ذلك بطرفة العين)؟"، فلا يكرر المحقر عادة التعليق الذي تلفظ به بنفس نبرة الصوت التي نطقها/نطقتها بها في المرة الأولى.

لماذا يعمد الآخرون إلى التحقير من شأنك؟

هناك ثلاثة عوامل أساسية تجعل الناس عرضة لأن يكونوا ضحايا للتعدي اللفظي.

١. غرس الإذعان

إن كافة الأطفال يتم تدريبهم على الاستجابة إلى نبرة صوت معينة، أو تعبير وجهي معين، أو حركة جسدية معينة. وبما أن المجتمع كان حتى عهد قريب، يطلب قدراً

كبيراً من الإذعان والخضوع من جانب المرأة، فقد تم تلقين الفتيات الصغيرات فهم هذه الإشارات والاستجابة إليها بإذعان وخضوع. وبعض الراشدين أيضاً يستجيبون إلى هذه التلميحات بسلوك ميال إلى الاستسلام والخضوع، عادة دون إدراك منهم بذلك.

٢. التقدير المتدني للذات

الأشخاص الذين يتعرضون كثيراً للاعتداءات اللفظية ينمو لديهم اعتقاد بضعفهم، أو رداءتهم، أو غبائهم، أو غير ذلك من الصفات التي قد يوصمهم بها الآخرون. إن الراشدين الذين يعانون من التعدي باللفظ عليهم من الأرجح أن أحداً ما قد أبرز جوانبهم السلبية وألقى الضوء عليها، في حين تجاهل جوانبهم الإيجابية أو قلل من شأنها في مرحلة طفولتهم.

٣. النرجسية

أي إنسان نشأ على يد أبوين مؤذيين ربما نما لديه إحساس مبالغ فيه بتأثيره على مشاعر الآخرين. لقد نشأت هذه النوعية من البشر على الاعتقاد بأنه على الرغم من أنهم ليسوا أنانيين بالمعنى الصحيح، فإنهم يحدثون مشاعر الآخرين، وبالتالي فإنهم مسئولون عنها. ولعل الأبوين قالا شيئاً ما على شاكلة "لقد أفسدت يومي"، أو "أنت تجلب علي التعاسة"، أو "انظر ماذا فعلت بي!"، أو (على سبيل الإسقاط) "لا تكن أنانياً هكذا"، فترسخ لدى أطفالهم فكرة أن لهم سيطرة على الحالة الانفعالية للآخرين.

والنتيجة النهائية لهذه العوامل الأساسية الثلاثة هي أن المرأة التي تتعرض للاعتداء باللفظ عادة ما تتسم بالانطواء وتميل إلى اتخاذ موقف دفاعي بدلاً من أن تتسم بالموضوعية والقدرة على تحمل المسئولية. وبتعبير آخر، فهذه المرأة تتبنى التوجه العقلي لشخص آخر بدلاً من أن تعمل على تشكيل التوجه العقلي الخاص بها. لقد كان من الطبيعي أن تتعلم كيف يكون لها أفكارها الخاصة وكيف تتصرف

كيفما تشاء في مرحلة البلوغ أو بدايات الرشد. وبعض الناس يتعلمون تلك الأشياء متأخراً عن هذه الفترة، والبعض الآخر لا يتعلمونها أبداً.

والأمر المدهش فيما يتعلق بعملية تعلم تفكير المرء واضطلاعه بأموره بنفسه كشخص راشد هو أنها ليست عملية طويلة كما يراها الغالبية العظمى من المراهقين. فعندما يبلغ المرء مرحلة الرشد، بمجرد أن يدرك أن له كياناً مستقلاً، يستطيع الشروع في التصرف بناء على هذا الأساس. وهذا الأمر يتطلب بعض التدريب بالطبع، ولكن معظم الراشدين لا يعانون من التناقض الذي يحول دون تحقيق التحول بسهولة ويسر بالنسبة للمراهقين. بمجرد أن يدرك الراشدون أن لديهم هذا الحق الإنساني الأساسي، يستطيعون بلوغه دون عناء. (إذا شعرت أنك في حاجة إلى المساعدة في هذا الجانب، فستجدين في الفصل الأخير من هذا الكتاب الدعم اللازم لإعطائك الثقة التي تحتاجينها).

نصائح للتعامل مع التحقير من الشأن بالقول

- لا تتركي ساحة المعركة أبداً ولا تنطوي على نفسك أبداً عندما يُوجه إليك أي نوع من التعدي بالقول. إن هذا أحد أهم الأساليب التي تحتاجين إليها لوضع حد لهذا الإيذاء. (تعد باقي النصائح مكملة لهذه النصيحة الأكثر أهمية).
- انتبهي لمشاعرك. فإذا شعرت أن أحداً ما قد نال منك، فاعلمي أنه ربما فعل بالفعل.
- حاولي ألا تأخذي هذا الأمر على محمل شخصي. إذا شعرت أنك غير قادرة على القيام بذلك، فسلي نفسك إلى أي مدى جاء رد فعلك متأثراً بالموقف الحاضر من جهة وبرواسب الماضي من جهة أخرى. وهذا الأمر شاق في البداية، ولكن مثل أي مهارة يجب على المرء تعلمها، ستتحسن فيه بمرور الوقت.
- اعترفي بمشاعر المحقر من شأنك، فقد يكون متضايقاً منك بيد أنه ليس بارعاً في التعبير عن مشاعره. إذا كنت في حالة مزاجية تسمح لك بالتسامح، فقد يتسنى لك أن تحمليه على التعبير عن مشاعره وبذا تضعين حداً لتحقيره من شأنك. على

سبيل المثال: "يا إلهي، لابد وأنك مستاء مني. هل فعلت شيئاً جعلك تغضب مني؟"، لعله سيشعر بعدها بقدرته على التصريح بما يعتمل في صدره من مشاعر لأنك ستصغين له دون أن تهاجميه.

- عادة ما تتسم استجابة السبب/النتيجة بالفعالية عندما لا تجدي المحاولات المنطقية لدفع الاعتداء بالقول. لقد رأيت في إحدى المرات زوجاً يتبع زوجته في كل مكان بالمنزل، معتدياً عليها بالقول. فدخلت المطبخ وتوجهت نحو الثلاجة وهو يتبعها خطوة بخطوة، فأخرجت بيضة وواجهته وحطمت البيضة في جبهته، وانتهى الأمر بينهما بالضحك. لقد أدرك هذا الزوج أن الأمور خرجت عن سيطرته، ولقد حال رد فعلها دون مواصلته سلوكه هذا.

وهناك نموذج لرجل آخر أخذ يشكو من زوجته في إحدى الليالي مشيراً أثناء ذلك إلى كافة نقائصها. ولقد برر ذلك بأنه يتحرى الصراحة فحسب، ثم ذهب لينام. لقد انتهى بها الأمر أنها ظلت مستيقظة حتى الواحدة صباحاً متفكرة في كافة نقائصها. ولكن بعد أن خرجت من قوقعتها أدركت أن زوجها عدَّدَ كثيراً من النقائص، وأنه أفسد عليها راحتها بنفس هذا الأسلوب لمرات عديدة قبل ذلك. فما كان منها إلا أن خرجت وأحضرت خرطوم المياه وثبتته في سروال منامته، ثم خرجت وفتحت صنبور المياه، واستمتعت بصرخات استغاثته. ولقد عادت ضاحكة وقالت له إنه من الآن فصاعداً من الأفضل له ألا يعكر مزاجها قبل النوم، وإلا سيتكرر هذا المشهد ثانية. وأخبرته أنه لو كان لديه أية شكاوى منها، فعليه أن يطلعها عليها واحدة بعد الأخرى بعد العشاء فقط.

- إذا خرجت الأمور عن سيطرتك، فمن الأفضل إرجاء المحادثة مؤقتاً. إذا وجدت نفسك عرضة للاعتداء بالقول أو أنك تعتدين على أحدهم بالقول، فاعلمي أن الوضع يستحيل تسويته في هذه اللحظة. من الأفضل أن تهدئي لبعض الوقت، ثم تفكري في أسلوب لتسوية الموقف فيما بعد.

- تعاملي مع الرجل بصورة عقلانية. عندما تتعامل المرأة مع الرجل بجاذبية هادئة عقلانية، سيأخذ الأمور في الأغلب الأعم على محمل الجد في كل مرة. أما إذا

بدأت في الخلط بين المشاعر، فربما فقدته، ذلك لأنه قد يواجه وقتاً عصيباً في الفصل بين العبارات التي تعبر عن المشاعر وتلك التي تعبر عن العقل. إذا شرع في الاعتداء عليك بالقول، فقد تقولين له شيئاً على شاكلة "ما الهدف وراء قولك هذا لي؟ هل تحاول تسوية الأمور، أم تحاول جرح مشاعري؟". قد يتعين عليك تكرار هذه الأسئلة حتى يعود إلى العقلانية، فإذا لم يحدث ذلك، فانتظري وقتاً لاحقاً وقولي له: "لقد كنت بالأمس أحاول تسوية المشكلة التي نشبت بيننا، ولم نستطع تسويتها. لا أعتقد أنك كنت تحاول تسوية المشكلة على الإطلاق، بل أعتقد أنك كنت تحاول جرح مشاعري، والآن أشعر بالسذاجة وبأنني حمقاء". قد يعتذر لك أو على أقل تقدير يعترف بالمأزق الذي تواجهينه. أما إن لم يفعل وبدأ في الاعتداء عليك بالقول مجدداً، أطلعيه على ما أنت فاعلة بهدف تسوية الموقف إلا إذا أراد أن يناقش الموقف بتعقل. اثبتي على موقفك ولا تنخرطي في الجدل. ولا تكرري كلامك مرة أخرى: "لقد أطلعتك على ما سأفعله. يمكنك أن تحاول جرح مشاعري، ولكنك لن تستطيع أن تجعلني أعدل عن رأيي ولو بالعنف". ولو اكتشفت أنه لا بديل له عن الفوز وإثبات سيطرته، فأنت بصدد مشكلة أضخم من أن تحلها الكلمات، وقد يتعين عليك التفكر في إجراء بعض التعديلات الجدية على علاقتك به (سيتم توضيح هذه الخطوة لاحقاً في هذا الكتاب).

فن الاستجابة العقلانية الرفيع

لا أريد أن أوحي بأن هناك حلولاً نموذجية للتعدي اللفظي، فكل موقف يختلف عن الآخر، والأشخاص أنفسهم مختلفون. المهم إذن بالنسبة لك أن تتصرفي بطرق تتناسب مع شخصيتك وأخلاقياتك، وكذلك مع الموقف الذي تواجهينه. ولكنني أعرف أنه من الممكن أن يفيد أن يكون لديك أمثلة على الحلول الناجحة، ولذلك فقد أوردت هنا عدداً قليلاً من الاستجابات البسيطة لبعض الأنواع المختلفة من الإساءات اللفظية. ومن فضلك، تذكري أن هذه الأمثلة ليست حوارات يلزمك محاكاتها، ولكنها مجرد كلمات أثبتت فعاليتها مع نساء أخريات.

قوله	الاستجابات النمطية	الاستجابات الأفضل
"ماذا تفعلين بحق الجحيم؟"	تنكمش خوفاً. "اخرس"! "آسفة"	"هل ثمة ما يضايقك؟" "إنني ألتقط الأوراق التي تركتها أنت مبعثرة على الأرض لمدة ثلاثة أيام، وقد أخبرتك أنني سأفعل ذلك"
تحمر عيناه ويرفع قبضتيه المضمومتين في الهواء "لا تلمسي أوراقي أبداً، أتسمعين؟ أبداً"	"إن المكان يبدو وكأنه مقلب قمامة بسببك" "ماذا عساي أن أفعل؟"	(ضاحكة) "لا تترك أوراقك إذن لمدة ثلاثة أيام" "لا تخاطبني بنبرة الصوت هذه مرة أخرى"
"حان الأوان لنربط حزام الأمان: ماري تتولى القيادة!"	تحاول أن تتحلى بروح رياضية وتجاري "الدعابة" "هل تريد أن تتولى أنت القيادة؟ فلتفعل"	"إذا كان لديك مشكلة حيال قيادتي السيارة، فلا تسخر مني من فضلك. يمكننا مناقشة الأمر لاحقاً بشكل متعقل" "إنك تثير أعصابي عندما تراقبني عن كثب وأنا أقود السيارة وتشرع في انتقادي؛ مما يجعلني أرتبك في أثناء القيادة. من فضلك اصمت حتى أستطيع الاسترخاء والقيادة بصورة سليمة"
"ما الخطب؟ ألا تتقبلين أي دعابة؟"	"الأمر ليس مضحكاً" "آسفة"	"أنت تعلم أنني أتقبل الدعابات، ولكن ما قلته لم يبدُ دعابة بالنسبة لي"

قوله	الاستجابات النمطية	الاستجابات الأفضل
		"لا أستمتع بالدعابات التي تكون على حساب مشاعري"
"لا تستائي إلى هذا الحد"	"قل لي أنت إلى أي مدى من المفترض أن أستاء، أيها العالم بأمور الكون!"	"من فضلك لا تمل علي كيف يجب أن أشعر" "هل استيائي يضايقك؟"
	"أليس لي الحق في الاستياء"	
	"هل تود أن ترى الاستياء بعينه؟ إنني لم أبدأ بالفعل!"	
"هل حان موعد دورتك الشهرية؟"	تبكي. "عليك اللعنة!"	(بنبرة عقلانية) "إنني أوضح وجهة نظري. من فضلك لا تغير الموضوع" "إذا كنت بالفعل مهتماً لمشاعري، فأنا في غاية الامتنان. إنني على خير ما يرام. والآن ماذا كان آخر شيء قلناه؟"

فكرة أخيرة

لنفترض أن طفلك يحمل كوباً من عصير العنب، ويخطو به على سجادتك الجديدة، فيتملكك الزعر المفرط وتقولين له شيئاً مثل "انتبه وأنت تحمل هذا الكوب! لا تسكبه على السجادة!". إن مثل هذا التحذير سيزيد من احتمال وقوع الحدث.

إنني أذكر أحد زملائي وكان يتميز بالنقد وإطلاق الأحكام على الرغم من أنه لم يكن المسئول الأول، ولقد كانت عادته انتقاد الآخرين وهو يحاورني (ولذلك استنتجت أنه ينتقدني وهو يحاور الآخرين). لقد كان أحد دعاة مذهب الكمال، وعليه فقد كان يتوقع أداء لا تشوبه شائبة من جانب أقرانه. ولقد كان من عادته عندما يتلقى مشكلة من مرءوسيه أن ينتقدهم ويستجوبهم كما لو كان سبب وجود المشكلة عائداً إليهم. لقد كان دائماً شديد التوقع للخطأ من جانب الآخرين إلى الحد الذي يجعلهم يخطئون بالفعل. وعندما كنت أتواجد في حضرة هذا الرجل كنت أشعر بنظراته تخترق رأسي وأستشعر توجهه وموقفه التعالي. لقد ارتكبت العديد من الأخطاء في وجوده أنا أيضاً، فقد تورطت في درامته الحياتية إذا صح التعبير.

وفي يوم من الأيام، اكتشفت خطأ وقع فيه. وعندما دخل، تصرفت بنفس الطريقة التي اعتاد أن يتصرف بها عندما يكتشف مشكلة ما. فقد شرعت في استجوابه وسؤاله. وبعد أن دافع عن نفسه بصورة مقنعة، أصابته الحيرة والارتباك. وبعد فترة قصيرة قال لي: "من تظن نفسك؟ أبي؟". وعليه فقد علمت أين تعلم هذا السلوك. وأجبته قائلاً: "لا يا جو، ولكنني أردت أن تتجرع من نفس الكأس الذي تقدمه للآخرين. هل تعرف أنني أستطيع أن أواصل عملي بدون خطأ واحد طوال اليوم ولكن بمجرد أن تظهر على مسرح الأحداث، أفسد الأمور إلى أقصى الحدود. أشعر وكأنك ترقبني، مما يجعلني أفرط في مراقبة نفسي فلا أستطيع التصرف بتلقائية. لقد دارت بيننا محادثة دامت ساعة كاملة، ولم ينفعل علي جو بعدها أبداً بعد هذا الموقف. لقد كان من الواضح أن والده كان يعامله بمثل هذا الأسلوب وأنه حقق معه نتيجة إيجابية انعكست على أدائه الجيد. وها أنذا قد أخبرته أن هذا الأسلوب لا يجدي معي: إنني أستجيب بصورة أفضل من وجود النقد الإيجابي، وإنني لم أشعر أنه في موقف يخول له كنظير لي أن يراقب أدائي. ولقد أضحينا صديقين حميمين.

لمَ تضطرين إلى تحمل عبء التحقير من شأنك من قبل شخص آخر؟ طالبي بالاحترام، لا لنفسك فحسب، بل للشخص الذي لا يحترمك أيضاً. إنه في حاجة إلى أن يحترمك، لمصلحته الشخصية! وأنت لا تتحرين اللطف واللباقة أو تقدمين أي

معروف لأحد عندما تسمحين له بإساءة معاملتك. اخرجي من شرنقتك وضعي حداً لهذه المعاملة.

زير النساء

إن الحب أكثر من أي شيء آخر في العالم يتعرض للخلط بينه وبين الوهم. وزير النساء يستغل هذه الحقيقة. إذا استطعت التفرقة بين الأوهام والحب، تكون قد تأتت لك الحكمة التي ستفيدك لبقية حياتك. تعلمي هذه الحقيقة وسيفتح الباب أمامك على مصراعيه للحب الحقيقي. ستتعرفين في هذا القسم على أسرار زير النساء، وسنكشف أيضاً عن الجانب الساذج بداخلك الذي يوقعك في شراكه.

لا تندهشي لو وجدت خصلة من خصالك في هذه الصفحات، حتى ولو لم يسبق لك التعامل مع زير نساء. إنني أعتقد أن السواد الأعظم من النساء في هذا المجتمع، بصورة أو بأخرى، يعاني من نفس الأوهام عن الحب التي تستفيد منها شخصية زير النساء.

تحذير: إن ما أنت بصدد قراءته قد يغير حياتك. فقد يدمر تماماً كل الأوهام التي لديك حول الحب. وأتمنى أن يحدث ذلك. لا تسيئي فهمي، فأنا أؤمن بالرومانسية، والحب الحقيقي، وبمثاليات الحب. بل إنني أؤمن بوجود توأم الروح، ولست أعمد إلى العبث بهذه المفاهيم على الإطلاق.

ولكنني أعلم أن الأوهام تشوه الحب وتعمل على تدميره، فمن شأنها أن ترفعك إلى عنان السماء وتشعرك بالكمال... في الوقت الحالي فحسب. ولكن الوهم عبارة عن نفاية مغلفة في أفضل الأغلفة، وما هو إلا هدية من الشيطان نفسه، والنتيجة الحتمية له هي الإحباط، وخيبة الأمل (هل فهمت هذه الكلمة؟ خيبة الأمل؟) إن الوهم بحكم التعريف، يعبر عن شيء لا وجود له في عالم الواقع.

هل سبق والتقيت بشخص يقع في الحب على الدوام... وفي كل مرة يقول إن هذا هو الحب الحقيقي؟ من المحتمل أن هذا الشخص كان لقصص افتتانه وقت محدد؛ ربما شهر، أو شهران، أو ربما حتى ستة أشهر. ولعل هذا الشخص كان

خبيراً في التأثير على الناس وسحر ألبابهم. وربما أنه كان يتسم بالقسوة في علاقاته، بحيث يلقي باللوم على ضحيته موضحاً نقائصها بصورة ساخطة كما لو كان هو الطرف المتضرر. وربما أنه تصرف سراً وتوقف عن الاتصال بها، وعمد إلى الاختفاء فجأة من حياة حبيبته.

"لقد كان بمثابة (تعريفي) الخاص لقمة النجاح وكمال المظهر والجاذبية الجنسية؛ الفتى اللعوب. ولقد كانت علاقتنا تدعو إلى الفخر، لولا أنها كانت مليئة بالتملق والأكاذيب التي لم تكن تؤدي بنا إلى أي شيء. ولم يقتصر في النهاية على التشهير بي إلى أقصى حد، بل هجرني هكذا بكل سهولة، ولكن جاذبيته وسحره ظلا يجذباني إلى أعلى حيث واصلت تدمير ذاتي".

إن هذا النوع من الأشخاص لهم القدرة على إلحاق أكبر قدر من الضرر بالآخرين. إن شخصية آرني بيكر التي ظهرت في فيلم "قانون لوس أنجلوس" L.A. Law يعد رمزاً من رموز زير النساء، وكذا صديقك هذا الذي دائماً ما يكون على استعداد لضحية جديدة. دعينا نلقِ نظرة على شخصية زير النساء.



إن شخصية زير النساء تجعل من الحب شيئاً مثالياً وكذا من المرأة التي يسعى وراءها في الوقت الراهن. وتغمره الإثارة في العلاقات التي يقيمها معتقداً أنه ربما عثر على فتاة أحلامه أخيراً، ويفتتن بالمرأة التي يتورط معها، ويفقد قوته في حضورها، ولكنك لا تشعرين بضعفه أبداً، ذلك لأن الثقة تشع منه، ولكنها ثقة زائفة، والواقع أنها يخالطها قدر من النرجسية. ووفقاً للنظريات النفسية، فهو لم يتجاوز مرحلة النرجسية في تطوره الجنسي؛ الأمر الذي يفسر تكلفه وتأنقه وجاذبيته الصبيانية. والنساء يملن إلى الوقوع في شراكه بسبب صبيانيته، ذلك لأنها تجعله يبدو ضعيفاً. ولكن الحقيقة غير ذلك.

إن لمثابرة زير النساء وإخلاصه في تنفيذ مخططاته جذوراً في أكذوبة لا يستطيع هو نفسه أن يدركها؛ إنه يعتقد بالفعل أن ما يتظاهر به حقيقي. إنه ببساطة يلعب الدور الذي يعتقد أنه يجب عليه لعبه في علاقة حب مثالية. وهو يمثل دوره بكفاءة عالية ويختفي حالما تشذين عن الدور الذي رسمه لك.

إن العلاقة التي يكون زير النساء طرفاً فيها تتميز بالحدة والنهاية السريعة. فعندما لا يعد ينظر إليك على أنك مثالية، قد يكون السبب وراء ذلك أي شيء. فقد يصيبه الإحباط لو لاحظ ورماً على يدك، أو بقعة على ملابسك، فتتحطم صورتك التي رسمها لك.

وزير النساء عادة ما يكون حبيباً مثالياً، يشبع كافة رغباتك، فتجدين أن لديه مبادئ مثالية حيال الجنس، وستجدين أنه سينزعج كل الانزعاج لو عجز عن إشباع رغباتك الجنسية. إن زير النساء مثله مثل الحرباء، يستطيع أن يتخذ أي شكل حتى يصل إليك. وبمجرد أن يقهرك، يهجرك باحثاً عن ضحيته التالية. وربما أنه اعتقد أنك المرأة التي يبحث عنها، ولكنه عندما لم يصل للكمال الذي ينشده معك، أدرك أنه ارتكب خطأ، فيحدث نفسه قائلاً: "حسناً، لننتقل إلى توأم الروح التالي المرتقب".

إن موقفه يسمح له ألا يحتاج إليك. والمعتاد أن يكون لديه صديقات لا تربطهن به أية علاقة عاطفية، يقيم معهن علاقات طويلة. ولذا فإن لديه القدرة على فصل

مشاعره وأن يتحلى بالمنطقية ببرودة متناهية. ولكن زير النساء ليس شخصاً سيء النية في المعتاد، ولكن ثمة مرحلة في طفولته توقف فيها نموه العاطفي، وتعلم عند مرحلة ما أن يعزل المشاعر المؤلمة بعيداً عن نفسه، محاولاً أن يستغل الظروف لصالحه. ولذا فهو الآن يسعى وراء الحميمية ولكنه يخشاها في نفس الوقت لدرجة مفرطة. إنه يعاني من الألم في قرارة نفسه (ولكن الشعور بالرثاء لحاله لن يساعده على الإطلاق).

المشكلة تتجاوز زير النساء

إن المجتمع يعزز من شخصية زير النساء وعلاقاته ويصدق عليها. في الثقافة الغربية تنتشر أساطير الرومانسية. وقليل جداً من الناس يقدمون على الدخول في علاقة دون أن يضعوا نصب أعينهم مثل هذه الأوهام والتخيلات الواهية (كلما زاد عدد الأوهام، صارت العلاقة أكثر إحباطاً وتخييباً للآمال). إن أفضل كتبنا وأفلامنا وأغانينا تثري الوهم الذي يقول بالتسليم للعاطفة، ومكائد الرومانسية، وغموض الرومانسية. إننا حتى في فترة الطفولة كنا نقرأ قصصاً عن فرسان في دروع لامعة ينقذون الفتيات، وعن أمراء وأميرات يعيشون حياة سعيدة إلى الأبد. وبذلك، فالصورة التي نروج لها هي أنه رغم أن زير النساء ثعبان (على الرغم من أنه ثعبان محبوب) يدمر حياتك العاطفية باستهتار، إلا أنه قد يعرض حياته للخطر من أجل غرض مثالي. إذا لم يكن لدى زير النساء الأوهام الخاصة به، فسيتعين عليه مواجهة الألم والصراع في حياته. وإذا حاولتِ تدمير أوهامه، فقد يحارب حتى الموت من أجلها زاعماً أنك متشائمة ولا تؤمنين بالحب الحقيقي والرومانسية.

إذن فالحقيقة هي أن زير النساء مدمن للحب. ولكن لا تتصوري نزاهة بني جنسك، فالغالبية العظمى من ضحايا زير النساء مدمنات للحب أيضاً. إن السواد الأعظم منا في واقع الأمر لديه أوهامه الخاصة بالحب، حتى ولو اعتقدنا أننا لا نعاني منها. هل تريدين الحب الحقيقي؟ تخلصي من أوهامك. فما من شيء يُدعى شريك الحياة المثالي، ولا وجود للأمراء ولا الفرسان وأحصنتهم البيضاء ودروعهم

اللامعة. ما من أحد سينقذك كما يفعل الفرسان، وما من أحد سيخلع عليك الكمال... إلا أنت.

إن الحب الحقيقي مصدره ليس دائماً الأشخاص الذين يتمتعون بالجاذبية، فأحياناً ما تجدينه لدى أشخاص يعانون من السمنة والنمش على وجوههم. الحب الحقيقي يوفره الأطفال الذين يبولون في حفاضاتهم، والعجائز الذين تضطرين أن تعيدي كلامك عليهم أربع مرات.

إذا أردت أن تدمري علاقتك، فحاولي جعلها كاملة ونموذجية بدلاً من تحسينها، مثالية بدلاً من واقعية. من الرائع أن تكون لدينا مثاليات وأن نكافح في أن تتأتى لنا أفضل علاقة ممكنة. ولكن يجب أن تدركي أنه ما من علاقة كاملة؛ الأوهام هي فقط الكاملة. طبقي الكمال على الرياضيات، لا على الناس. إننا بوصفنا بشراً لا يسعنا إلا أن نتوقع التحسين من أمورنا... لا الوصول إلى الكمال فيها. إن بعضنا يتملكهم الغرور حيال الكمال لدرجة أننا نتوقع من أنفسنا ومن الآخرين أكثر مما ينبغي. وهذا قمة الغرور!

إن القدرة على الحب لا تتوفر إلا من خلال الرحمة فحسب. فإذا توفرت لديك الرحمة، نلت القدرة على الحب مباشرة دون أية فروض أو واجبات، ويمكنك أن تمر بهذه التجربة الآن. ولكن الحميمية والثقة وغير ذلك من الجوانب الأساسية الأخرى للعلاقة يتم غرسها بمرور الوقت.

طبيعة الأوهام

عندما يعتنق المرء وهماً (مثل الحب الرومانسي الذي تقدمه هوليوود، وفكرة توأم الروح، والعلاقة الخيالية)، يستحيل عليه وعلى شريك حياته التكيف مع هذا الوهم. إنك تحب وهماً بدلاً من حبك لشخصية واقعية. وإذا توجب عليك أنت وشريك حياتك أن تتحولا إلى الرجل الخارق والمرأة الخارقة، فستفشلان لا محالة، وقد تصابان بالخزي الشديد حيال هذا الفشل لدرجة أنكما لن تسمحا لأي شخص آخر بمواساتكما على ضعفكما البشري.

من الصعب أن ينأى المرء جانباً عن الوهم، فقد يشعر المرء بالعري والضعف. إن الأوهام تعمل بمثابة القناع على المشاعر المؤلمة. والتخلي عن الوهم يعني مواجهة هذه المشاعر في نهاية المطاف، ومواجهة المجهول. والوهم يمنحك ثقة زائفة، فتعتقد أنك عليم بطبائع الأمور. ولكن أتعلم أنك لا تعرف كيف تسير الأمور؟ ذلك أنها تتغير في كل مرة.

إن بعض الناس أيضاً يشعرون بالحزن أو الغضب عندما يتخلون عن وهمهم. وهذا الشعور الحزين سببه أنه كان من المريح والجميل أن يتطلعوا إلى ذلك الوهم: هناك ضرب من الحزن الجميل تجاه الخسارة. إننا نغضب لأننا نفشل في تحقيق أحلامنا.

إنني أقول بكل تعاطف عند التخلي عن الأوهام: "دعها تذهب بعيداً وحسب". اكتشفي كل المشاعر التي تكشفين النقاب عنها في طريقك إلى التخلص من الأوهام، سواء كانت هذه المشاعر مشاعر خسارة، أو هجران، أو حزن، أو غضب، أو غيرها من المشاعر الطبيعية... كوني مع مشاعرك... واستشعريها. ستندمل جراحك بدلاً من أن تتحول إلى جراح مميتة.

اقصري آمالك على شيء واقعي، مثل نفسك، أو في قوة أعلى منك، أو في حيرة الآخرين، أو في كل النقائص والعيوب بالرغم من كل شيء. إن هناك عدداً كبيراً من البشر يشتركون في نفس الأوهام، لدرجة أنه يصعب في فترة من الفترات أن يحدد المرء ما هو حقيقي، وهنا فقط يقتحم زير النساء مسرح الأحداث. إنه يكتشف أوهامك، ويتقمص شكلها، ويحصل على بغيته، ويتركك شاعرة بالاستغلال والخداع.

إن شخصية زير النساء تعد حالة متطرفة، ولكن أي منا قد يقع فريسة للأوهام. على سبيل المثال، ستجدين أن زوجك لا يوفي بالتوقعات التي قمت برصدها له، ويمكنك دائماً الإشارة إلى شخص آخر (أفضل) منه. إن مجتمعنا في الواقع مجتمع الزواجين: الأول مفعم بالأوهام، ويصبح تجربتنا التي نتعلم منها. والزواج الثاني عادة ما يتسم بواقعية أكثر.

إن ما ينطوي عليه الوهم من مثالية وأمل ومبادئ يجعل من الصعب التخلي عنه ويؤدي بالعديد من الأشخاص المعاندين (لا زير النساء فقط) إلى الموت وهم متمسكون بهذه الأوهام. إن الأمر يبدو بمثابة التعلق بالقوقعة التي تحوي الماسة بداخلها. وهؤلاء الأشخاص سيخبرونك أنهم إن فشلوا في العثور على الحب الحقيقي، فلا حاجة لهم لأي شيء آخر. وهذا ما يحصلون عليه في نهاية المطاف -لا شيء، فراغ- ربما مصحوباً ببعض لحظات النشوة الوهمية. هل تقنعين بهذا؟

إذا منحك أحد الحب، فكوني ممتنة له، فالحب لا يكتسب. (إذا كنت تعتقدين أن الحب يكتسب، فذلك وهم آخر يسيطر عليك). يمكنك فقط أن تخلقي جواً ينمو فيه الحب ويترعرع. وإذا منحت زير النساء حبك فاستغله، وشوهه، فهذا لا يجعل منك إنسانة ساذجة؛ فعلى المدى الطويل ستدركين أنه هو الساذج. ولكن تبني الأوهام غير الواقعية هو الذي يجعل منك إنسانة ساذجة. إنني لا أعرف كيف أن الناس يلقون باللوم على الحب عندما يتجرعون مرارة الألم. فالحب لا يجرح أبداً.

إذا قتل ما ذكرته سابقاً بعضاً من أوهامك، فأنا لست آسفاً. بل إنك في الواقع مدينة لي، فأوهامك لن تؤدي بك إلا إلى تدمير حياتك العاطفية. استشعري المشاعر التي كبحتها الأوهام بداخلك فحسب، واندمجي مع البشر جميعاً، واهبطي إلى أرض الواقع، ثم اخرجي من قوقعتك وابحثي عن شخص واقعي تحبينه بدلاً من أن تصابي بالهوس بأحدهم. حبي شخصاً ما بالرغم من الخوف البشري العادي من الرفض والهجران، وكوني على استعداد للوقوع في مواقف ساذجة، وخاطري.

ولكن ماذا لو بدا لك كل ما قلته في غاية الإيلام، لدرجة أنك تفضلين العيش في ظل أوهامك؟ لقد فات الأوان. لقد قرأت هذا الكتاب بالفعل، وزادت معارفك حول هذه النقطة. ستحتضر أوهامك الآن سواء صدقت ذلك أو لم تصدقي. ستسير الأمور على ما يرام، فلقد مررت بهذه الفترة في حياتي من قبل.

"وكما توجك الحب، سيعذبك. وحتى لو عمل على الرقي بك، سينظر إليك بوجهه العبوس ليضعفك في النهاية".

خليل جبران

إذا انجذبت لزير النساء

إذا بدا لك أي شخص رائعاً لدرجة لا تصدق، فربما أن ذلك أمر لا يصدق بالفعل. وإذا اكتشفت أنك تتورطين دائماً مع رجال إما لا يخلصون لك وإما يتوقعون منك ما لا تطيقين، يجب عليك أن تتعلمي توخي الحذر من المؤشرات الدالة على شخصية زير النساء، واحذري من أن تصدر عنك الإشارات الخاطئة.

- توخي الحذر إذا كان الرجل شديد الود واجتماعياً بصورة مفرطة. هناك عدد قليل من الناس فقط ينخرطون في مناقشات مسهبة حول مواردهم المالية، وصحتهم العاطفية، أو الخطط المستقبلية وذلك أثناء تواجدهم في حفل ما أو في أول لقاء.
- حذار من الرجل الذي يطرح أسئلة كثيرة عليك، ولاسيما لو تميزت استجابته لإجاباتك بالشك والريبة، مثل: "فعلاً، إنني أعشق الشعر النسائي الذي شاع في القرن الخامس عشر أيضاً!".
- لا تهابي طرح أسئلة حول تاريخ فتاك العاطفي. إذا كان تاريخه يعج بالنساء اللاتي "عجزن عن فهمه"، أو كن "غير ناضجات على الإطلاق"، فالأرجح أن مصيرك لن يكون أفضل من هؤلاء.
- إننا نعشق الرومانسية جميعاً، ولكن تشككي في أي جهود مفرطة تجاه تحقيق الرومانسية التي تسبق اكتمال الحب. إذا اصطحبك إلى هاواي في لقائكما الرابع، فتلك دلالة على أنه رجل حريص كل الحرص على الإبهار.
- احذري من الرجل الذي يصب كل تركيزه عليك. إن العلاقات العاطفية بالنسبة للأسوياء جزء من حياتهم؛ حيث إن لهم أصدقاء ووظائف وهوايات.
- حذار أن تظهري أفضل ما لديك على الدوام، فربما أنك تحاولين أن تبدي مثالية أيضاً. دعيه يرى صورة لك كما لو كنت طفلة صغيرة بدينة تبلغ السادسة من العمر. لا تنظفي الشقة كلما جاء لزيارتك. واذهبي للقائه دون تبرج لبضع مرات، ثم راقبي طريقة معاملته لك.

ابتعدي عن الأماكن التي يتواجد فيها زير النساء، مثل الأندية وغيرها. لماذا تصعبين الأمور على نفسك؟

بيني للرجل الذي تواعدينه أنك تحبين أحياناً أن تتواجدي بصحبته فحسب. حذار أن تقضي وقتك كله معه في غرفة مضاءة بالشموع محملقة في عينيه.

أطلعي الشخص الذي تواعدينه مباشرة أنه يجعل منك شخصية مثالية إذا ما شعرت بذلك. "مجاملة رائعة يا عزيزي ولكنني لست أجمل من ملكة جمال الولايات المتحدة. إنه من المهم بالنسبة لي أن تحبني كما أنا". أو جربي "عزيزي، ليس من الممتع ألا أستطيع أن أشعر بوجودي الحقيقي معك. لو كنا مثاليين، لكانت الحياة في منتهى الملل! إنني أريد أن أكون على أفضل صورة، ولكن لا تتوقع مني أن أكون سعيدة طوال الوقت، كفاني أن تساندني عندما تتدهور معنوياتي. إذا لم ترد أن تمنحني الحب الذي أبحث عنه، فلا بأس، ولكنني لن أتظاهر أنني لا أتألم حتى أرضيك فحسب".

لا تجعلي منه شخصاً مثالياً. لاحظي سماته المستحسنة وأثني عليها، ولكن تأكدي من إلمامك التام بنقائصه؛ فلابد وأن له بعض النقائص. ولكن لا تؤكدي عليها، ولكن إن بدا لك وكأنه يحاول أن يتشح بعباءة الكمال، أعلميه أنه يحاول أكثر مما يجب. "لا يجب عليك أن تبهرني بإنجازاتك يا عزيزي، إنني أحبك بغض الطرف عنها".

توقفي عن لقاء أي شخص تستشعرين أن الأوهام طاغية على شخصيته، فلن تضارعي رموزه المثالية، وسينتهي بك الأمر إلى جرح مشاعرك لو حاولت أن تفعلي. قاومي الإغراء الذي يجعلك تعتقدين أن "الأفضل أن يحب المرء ويفقد الحب من ألا يحب على الإطلاق". إن هذا الاقتباس ينطبق على الحب الحقيقي لا على الأوهام. كما أنه ليس من الأفضل أن يضيع المرء وقته مع شخص، طالما ذلك يعني فقدانه الوقت الذي يمكن أن يقضيه بصحبة من يشاركه الحب الحقيقي.

إذا كنت بالفعل متورطة في علاقة عاطفية بزير نساء

إذا كنت بالفعل متورطة في علاقة عاطفية بزير نساء، فإن كافة النصائح التي تم ذكرها عاليه تنطبق عليك. ولكن إذا كانت علاقتك به وصلت إلى مرحلة خطيرة، فقد تحتاجين إلى مساعدة للخروج من هذا المأزق. إذا كانت عادتك تسوية الأمور بنفسك، فابحثي عن العون لدى أحد الأشخاص بغية مساعدتك على التغيير. إذا قوبلت بالرفض، فمري بهذه التجربة ثم سلي صديقاً حقيقياً العون.

لقد كنت عضواً في أواخر السبعينات في إحدى حلقات النقاش، وكانت قد درجت على الانعقاد مرة شهرياً أيام السبت. ولقد كانت هذه المجموعة قاصرة في الأعم الأغلب على المحترفين في مجال علم النفس. ولقد كان من بين الأعضاء رجل له جاذبية شديدة لدرجة أنه كان يجذب إليه النساء اللاتي دائماً ما كن يحطن به. ولقد كان رجلاً وسيماً في العقد الرابع من عمره، وتزوج عدة مرات.

كنا نقسم أنفسنا إلى مجموعات، وحدث أنني وجدت نفسي في مجموعة قوامها الرجال، وكان هو واحداً منهم. وخلال النقاش الذي دار بيننا بدا لي أن الرجال جميعاً ملأتهم الغيرة تجاهه، كما أعجبهم أسلوبه في معاملة النساء. ولقد قال لنا إن أي أحد يستطيع أن يكون مثله. وعندما استهل قصته بدا أنه يتحلى بنبرة "هاكم السر".

لقد أخبرنا أنه شرع في دراسة النساء منذ أن كان في العاشرة من عمره. ولقد كان همه هو مضاجعة أكبر عدد منهن، فقد كانت هذه هي الفكرة التي استحوذت على تفكيره، ولقد بلغ به الحد أن ينظر إلى المرأة فيعرف بالضبط ما الذي يلزمه حتى يقنعها بممارسة الجنس معه. وقال إنه كان في كل مرة يتعين عليه أن يتمثل في صورة الشخص الذي تود المرأة أن تطارحه الغرام. وإذا بدت له المرأة صعبة المنال، كان يكرس حياته لينالها ويصبح هذا الأمر كهاجس بالنسبة له، وكان لا يستسلم أبداً إلى أن يتمكن من سحرها وجذبها إليه. وكلما كان التحدي صعباً، كانت اللعبة أفضل. ولقد كان يتزوج من المرأة التي كانت تقاومه أشد مقاومة ولأطول فترة.

ولقد طرحنا عليه هذا السؤال: ماذا تعني بأن تصبح فتى أحلامها؟ فقال لنا إنه كان يتعين عليه أن يتحول إلى حرباء، وشرع يحكي لنا كيف كان يفعل ذلك، حتى شرع هذا الرجل مفتول العضلات في البكاء، ونظرنا إلى بعضنا البعض متسائلين عن علة بكائه. ولقد ذهب أحد الرجال إليه وسأله عما به، فأمسك برأسه في كفيه وقال: "لم أعد أعرف من أنا، وفقدت الإحساس بذاتي الحقيقية". ولقد تبين لنا أن والده كان كازانوفا عصره، فنفست أمه غضبها عليه هو. إنه لم يتمنَ شيئاً في حياته إلا حب أمه. ولقد انشغل فيما بعد بتغيير شخصيته، حتى يحمل أي امرأة على الإعجاب به لدرجة أنه فقد شخصيته الأساسية. لقد كان يحمل بداخله قدراً كبيراً من الخزي، فلم يكن يشعر بأحقيته لحب أمه، ولذا لم يشعر أنه يستحق حب أي امرأة أخرى. وكلما عثر على الحب لم يكن منه إلا أن يتلاعب به ويستغله ويحطمه.

إن حلقات النقاش وغيرها من اللقاءات تقدم العون للناس وتساعدهم على اكتشاف علل سلوكهم العقيم وتعلم أساليب جديدة فعالة للتعامل مع الآخرين. قد يبدو من المضحك والغريب أن أقول إنه علينا أحياناً أن نتعلم كيف نحب بطريقة سليمة. ولكن إذا كان الحب يجلب علينا ألماً أكثر مما يجلب علينا سعادة، فما من سبيل لدينا غير أنه يجب علينا إعادة تقييم جدارتنا بالحب وكذلك قدرتنا على الحب. ويجب علينا أيضاً أن نتعلم من الذي يجب أن نحب.

عندما أتناول النساء العازبات بالعلاج، ألاحظ فكرة مكررة: المرأة تقول لي إن الرجال الذين تلتقي بهم وترى أنهم من الممكن أن يشكلوا أزواجاً وآباءً رائعين لا يثيرونها، وأنها تقع في حب الأنذال. دعوني أخبركن أن العالم ليس مليئاً بالرجال الظرفاء الذين تنقصهم الجاذبية الجنسية والأنذال الذين يتميزون بجاذبية جنسية. إذا نظرت إلى العالم من هذا المنظور، فالمشكلة ليست في العالم من حولك، بل إنها بداخلك أنت، فهناك عدد كبير من النساء متزوجات من رجال صالحين يعشقونهن، وكلما أسرعت في حل الصراع الموجود داخلك والذي يجعلك تخلعين صفة رومانسية مبالغاً فيها على الحب، كان ظهور الرجل المناسب لك وشيكاً.

الكاذب

لقد حدث وقابلنا جميعاً شخصية الكاذب في حياتنا. فالرجل الذي تواعدينه يدعي أنه سيتزوجك بمجرد أن يحصل على ترقيته، ولكنه عندما يحصل عليها، يطلع عليك بعلة جديدة توجب الانتظار. ويقسم حبيبك أنه صادق، ولكنك تضبطينه مع امرأة أخرى. وزوجك يسخر من الملابس التي ترتديها صديقتك في الحفل، ولكنه يندفع نحوها مثنياً على مظهرها. والرجل الثري الذي تلتقين به في الحفل يرتدي ملابس باهظة الثمن ويمتلك سيارة غالية، تكتشفين لاحقاً أنه غارق في ديون تبلغ خمسين ألف دولار.

إن متعة العلاقة تنتهي بمجرد أن تكتشفي أن حبيبك كاذب. فلا تستطيعين الاعتماد عليه بعد ذلك، وتحارين متى تصدقينه، وينتهي بك الأمر وأنت تتساءلين ما إذا كنت تستطيعين سبر أغواره. ولكن الكاذب مثله مثل زير النساء يتميز بالإغراء، الشبكة التي ينسجها، حتى لو كان قوام نسيجها الكذب، من شأنها أن تكون في غاية الإغراء. فعندما يخبرك كم أنت جميلة، تطربين لكلماته (حتى تكتشفي أنه لا يعتقد ذلك على الإطلاق). وعندما يقول "إنه سينأى بك بعيداً عن هذا العالم"، من المغري أن تصدقي أن له القدرة بالفعل على ذلك.

وبعض الكاذبين لا يتميزون بالبراعة في كذبهم، ويسهل اكتشافهم وليس من الصعب الابتعاد عنهم. ولكن الفئة التي يجب عليك توخي الحذر منها، هي تلك التي يتميز أصحابها بالنعومة. وبعض هؤلاء الرجال يكذبون اعتقاداً منهم أن ذلك في مصلحة الآخرين. وعندما يقابلون بالمواجهة، يكون رد فعلهم "لم أرد أن أجرح مشاعرك" أو "لقد كنت أظن أن ذلك سيجلب عليك السعادة". والبعض الآخر يكذبون لخدمة مصلحتهم الشخصية فحسب. والبعض الآخر ينخرطون في كذبهم لدرجة أنهم يصدقون أنفسهم في نهاية الأمر (سيتم تفصيل ذلك لاحقاً).

من المهم أن نلاحظ أن ثمة فارقاً بسيطاً بين الكذب عن عمد والكذب عن غير عمد. فإذا كنت أقود سيارتي في مكان ملطخ بالطين ورششتك بالماء في أثناء عبوري. فلا يهم إن كنت أقصد ذلك أو لا أقصده، أو حتى لو كنت أعلم أنني فعلت أم لا.

فالمحصلة واحدة وهي أنك تتلطخين بالطين. تذكري هذا المثال، ذلك أنه ينطبق على الكذب: فالكذب واحد. انتهى. ومهما كان الغرض وراءه فهو يشوه الحقيقة.

إنني لا أصدر أحكاماً قيمة حول الكذب هنا، فجميعنا نكذب أحياناً. وهناك كتب كثيرة تتناول أخلاقيات الكذب، إذا كنت مهتمة بالتعمق في دراسة الموضوعات الأخلاقية. وهناك فئة من الناس يعتقدون أن للكذب الاجتماعي ميزاته، وقد يحمل اعتقادهم هذا شيئاً من الصحة. فقد يبدو الأمر منطقياً لو كذب المرء حتى لا يجرح مشاعر الآخرين. إن ما أتحدث عنه هنا ما هو إلا قضية عملية. انظري إليها من هذا المنطلق: إذا كذب عليك شخص ما بصورة منتظمة، أو حول أمور مهمة، فما من فائدة تعود عليكما أنتما الاثنين.

> "لقد مارس زوجي الأول مهاراته على مدى ١٥ عاماً انتهت بالطلاق، مستنفداً تقديري لذاتي وأي حب بداخلي له أو لي. لقد كان متخصصاً في الكذب، وإخفاء الأمور، وإلقاء اللوم على الآخرين، والعلاج السطحي للأمور، والنوبات الانفعالية، والحط من قدري أمام الآخرين".

لنفترض أن فتاك يقضي ذات ليلة خمس دقائق على العشاء متغزلاً في جمالك، فيتكلم عن شعرك، وعينيك، وأظافر أصابع قدميك. وبعد ذلك ببضعة أيام تسمعينه مصادفة وهو يلقي على مسامع صديقتك في حفل ما أنه على الرغم من أنه لا يعتقد أنك بهذا الجمال، إلا أنه يرى أنك رقيقة وذكية، وعظيمة. تخيلي شعورك الآن. لقد قال حبيب حياتك إنك رقيقة وذكية (وهي سمات تروق لك أكثر في الآخرين مقارنة بالوسامة)، ولكنك تعلمين أنه كذب عليك. إنه يعتقد أنك دميمة، أو على الأقل لست جذابة بالقدر الكافي. ولو أنه لم يذكر لك ملامحك على الإطلاق، وصرح لك بالحقيقة –وهي أنه يعتقد أنك ذكية ورقيقة– لكنت في غاية السعادة. ولكن اضطراره للكذب أدى إلى استشاطة غضبك وإصابتك بالحيرة. (دعينا نتجاوز عن مناقشته مع صديقتك عنك بشكل تحليلي).

وخلاصة القول: إن الحياة وتكوين العلاقات أمر شاق بدرجة كافية في حد ذاته دون إضافة بعض الأكاذيب للخليط. وكما ذكرت في الفصل الخاص بسوء الفهم، أحياناً ما يصعب التواصل بين الجنسين حتى في ظل أفضل الظروف.

الكذب كأسلوب حياة

إذا كانت من عادة شريك حياتك الكذب عليك، فقد يصل الأمر به إلى تصديق أكاذيبه بالفعل. إنني أعرف أن ذلك لا يعقل، ولكن دعيني أبين لك: إن الكذب الناجح يستتبع الشعور بتحقيق أمر صعب المنال (فكري في المرات التي نجوت فيها بكذبك). إذا استطعت تنحية ذنبك بعيداً، فإن النجاة بالكذب تبعث عليك شعوراً رائعاً. إن الأمر يشبه كما لو كنت حصلت على شيء أفضل مما كنت تتوقين إليه بسعر مخفض. كما أنك تتحكمين في الناتج، ولك القدرة على تطويع قدراتك الإبداعية وخيالك الخصب لتحقيق مأربك. ويبدو الأمر بالنسبة لك كما لو لم يكن هناك ثمن تدفعينه مقابل حصولك على مرادك، كما أن أحداً لا تنجرح مشاعره. ولكن العلاقة هي التي تصاب بالأذى، ذلك أن الثقة تتدهور. والكاذب أيضاً يخسر في هذه العملية، فما من أحد يحصل على شيء مجاناً في هذا العالم. هناك دائماً ثمن لكل شيء.

تدبري هذا الموقف: إذا كنت في كازينو، والكل يعرف أنها المرة الأولى التي تقامرين فيها في هذا المكان، فسيساعدك كل الذين من حولك على الفوز. لماذا؟ حتى تدمنين اللعبة. وكذلك فمروج المخدرات سيعرض عليك المخدرات باهظة الثمن مجاناً؛ لأول مرة فحسب. لماذا؟ حتى تدمنيها. لعلك تفهمين هذه الآلية ولكنك تجهلين أنه ما من فارق بينها وبين الكذب. فالمرة الأولى التي يكذب فيها رجلك، قد ينجو بفعلته. وبعدها يبدأ في إدمان الكذب. وقد لا يعني الأمر له الكثير، ذلك أنه يعتقد أنه يسيطر كل السيطرة على كذبه، وأنه يستطيع الامتناع عنه وقتما شاء. ولكن الكذب مثله مثل المخدرات، أو مثل الحصول على شيء ما مجاناً (مثل المقامرة)، يغير حقيقة المرء.

وما الضير من وراء تشويه الحقيقة بقدر بسيط؟ حسناً، عندما يشرع مدمن المخدرات في الهلوسة، لا يقتصر الأمر على "انتقاله إلى عالم آخر"، ولكن قدرته على التصرف في العالم الواقعي تتعرقل. فكري في الأشخاص الذين شاهدتهم وهم في حالة سكر أو إدمان، ستجدين أنهم يعجزون عن أداء أي شيء سواء في المكتب، أو في السيارة، أو حتى يعجزون عن كتابة خطاب، على الرغم من اعتقادهم بأنهم على خير ما يرام. وبنفس الطريقة، فالمقامر ينظر إلى كل شيء على أنه لعبة كبيرة. فإذا شعر أنه تخطى خط الرجعة، فسيراهن على أي شيء. لك أن تتخيلي مدى نشاطه في الأيام العادية.

إن الكذب يضع الرجل في إطار مختلف من الحقيقة أيضاً. فإذا كذب وتحقق له مراده، فسيسهل عليه الكذب في المرة التالية، حتى سرعان ما يصبح الكذب أسهل من التصريح بالحقيقة. وبعد أن يبرع في الكذب يشرع في تصديق كذبه بالفعل. ولأنه هو الذي يصمم الحقيقة التي يوجدها، فإنه يفضل هذه الحقيقة على الحقيقة التي يعيشها العالم من حوله. إن الكاذب يفقد صلته بالناس، موجداً عالمه الخاص. وبعد ذلك يفتضح أمره تدريجياً للآخرين. وفي مرحلة معينة يخسر نفسه تماماً.

إن الكاذب يحمل بداخله شخصاً غير راض عن نفسه، فهو يشعر بالنقص وعدم القدرة على التغير. ولعل أحدهم قد حمله على الشعور بالنقص، فيعتقد أنه على الأقل يستطيع تغيير الصورة التي ينظر إليه الآخرون من خلالها. إنه لا يغير من نظرة الآخرين إليه فحسب من خلال الكذب، ولكنه يغير أيضاً من الطريقة التي ينظر بها لنفسه. وبعد فترة من الزمن يتحول الكذب إلى عصا يتكئ عليها حتى يعثر على قيمته الحقيقية؛ بيد أنه هيهات أن يعثر على هذه القيمة في ظل اعتماده على الكذب. إن كذبه وتعتيمه على حقيقة أنه يكذب بالفعل مسألة تضلل عقله. وكلما زاد الكذب، زاد التعتيم، مما يزيد من ضلال العقل. إن الكذب رحلة لا رجعة فيها.

والكذب يشبع غرور المرء ولكنه لا يرضي تقديره لذاته. فعندما يقدم الرجل نفسه في صورة تخالف حقيقته، وأعجب به الآخرون، فإنه يعلم في أعماقه أن الناس لا يعجبون بشخصيته الحقيقية. من الصعب على المرأة أن ترتبط بعلاقة مع رجل

تقديره لذاته هزيل. وشعوره المتضائل بنفسه بالإضافة إلى الازدراء الذي يشعر به تجاه هؤلاء الذين يصدقون كذبه كثيراً ما يؤديان به إلى سلوك أسوأ مما هو عليه بالفعل؛ إن الكاذب في واقع الأمر من المكن أن يتحول بسهولة إلى أي من الرجال سيئي الطباع المذكورين في هذا الكتاب، بدءاً من رجل الكهف وحتى المعتدي بالفعل.

كيف تستطيعين كشف الكاذب؟

يقول بعض الخبراء إن المرء عندما يكذب تظهر عليه بعض الانفعالات الجسدية التالية.

- ينظر إليك متفادياً مواجهتك بصورة مباشرة، أو لا ينظر إليك على الإطلاق.
- يحرك يده أو أصابعه بعصبية.
- يمرر يده على شعره أو على لحيته.
- ينظر إليك مباشرة بنظرة جوفاء (بريئة؟). إنه لا ينظر إليك في الواقع، بل إنه يحاول أن يفكر في الشيء التالي الذي سيقوله.
- ينقر بقدمه أو يهز ساقيه بطريقة عصبية.
- ينتقل بين النظرة الجوفاء وتجنب النظر إليك على الإطلاق.

إن إظهاره أياً من هذا السلوك الجسدي ليس دليلاً على كذبه بالفعل، فقد يكون في حالة عصبية مترددة، أو قد يكون خجلاً وذلك لأنه من نوعية الأشخاص الذين لا يحبون المواجهة. أو قد يكون شخصاً حمله الآخرون على الشعور بالذنب طوال حياته. ولكنه أيضاً قد يكون من هؤلاء الذين يهابون المواجهة، والشاعرين بالذنب... والكاذبين.

ثمة كاذبون خبراء أيضاً لا تظهر عليهم أية دلائل جسدية للكذب. ولكن الخبير بالكذب قد تظهر عليه بعض الدلائل النفسية البسيطة التالية.

- يتمتع بثقة كبيرة فيما يقوله لأنه يعلم أنه يكذب.

- له القدرة على تبرير كل تفصيلة صغيرة.
- يتصنع الغضب أو جرح الشعور إذا تشككت فيه.
- يهاجمك حتى يحول الانتباه بعيداً عنه.
- يجعلك تنغلقين على نفسك (أي يحاول أن يجعلك إنسانة منطوية)، متهماً إياك بالشعور بعدم الأمان، أو التفكير الملتوي، أو عدم الثقة فيه. ولكنه بطبيعة الحال يسقط مشاكله عليك.

والتبرير يعد مؤشراً آخر على الكذب. فالمرء عندما يعمد إلى التبرير عادة ما يكون في عالمه الخاص (محاولاً تسوية الأمور كلها)، وسيميل إلى تسويغ كل شيء وهو في هذا المزاج. وربما لن يستطيع أن يتوقف عن التبرير. والمحادثة التالية هي مثال على ذلك:

أنت: لقد رأيت سيارتك بالأمس أمام مقهى جاك سبورت.

هو: هناك سيارات كثيرة تشبه سيارتي.

أنت: صحيح، ولكن هذه السيارة كان على بابها الأحرف الأولى من اسمك.

هو: يا إلهي، لقد نسيت! لقد استعار بيل سيارتي بالأمس.

أنت: حسناً. ما رأيك في جهاز الكمبيوتر الجديد الخاص باستيفاني؟

هو: لقد كان باهظ الثمن، ولكن والديها أغنياء، فما كان ليشق عليهم شراؤه. فمادام لديهم المال، ما المانع من استغلاله؟

وجدتها! إن إجابته الثالثة كانت تسويغاً فيما لم يكن أي داع لهذا التسويغ. لقد كان في وضع التبرير، ومن الأرجح أنه يكذب. والمرجح أنه كان في المقهى. فتشي وراءه.

متى يقول الحقيقة

- قد يقول لك في إخلاص وصدق واضحين شيئاً على شاكلة (لا يسعني أن أحملك على تصديقي).
- من الأرجح أنه لن يميل إلى الدفاع عن نفسه، طالما أنه يعتقد أنه لم يخدعك.
- من الأرجح أن يبذل جهداً حقيقياً للوقوف على أي سوء فهم محتمل.
- قد يعكس توجهه أن عدم تصديقك إياه ليس مشكلته هو.
- قد تبدو عليه ثقة هادئة دون الجنوح للتسويغ، أو إحباطك، أو الميل للدفاع. أو الغضب.

وبالطبع فهذه مجرد دلائل بسيطة. إذا كنت دائماً تشكين في أنه يكذب على الدوام، ولم تضبطيه متلبساً بالكذب، فمن الطبيعي أن يغضب منك بعد فترة. لو كانت الحال كذلك، فمن الأفضل أن تتوقفي عن اتهامه، وتنتظري حتى يتكون لديك الدليل الدامغ. قد يلزمك أن تنظري بتمعن إلى عدم ثقتك به، وتبحثين عما إذا كان لها مبرر. لعل أحداً كذب عليك في الماضي، الأمر الذي جعلك تنفسين عن شعورك عليه. أو لو كنت كاذبة في الأساس، قد تكونين بصدد إسقاط صورتك عليه.

ما بوسعك أن تفعليه

هناك قليل من الإجراءات التي بوسعك اللجوء إليها إذا كان زوجك كاذباً. إن العلاج النفسي هو أفضل حل له، ولكنه من المستبعد أن يقبل هذا الاقتراح؛ فحقيقته التي يعيشها لا تنظر إلى الكذب على أنه مشكلة.

ساعديه على الشعور بالحب

طالما أن الرجل يكذب في سبيل تغيير حقيقة واقعة غير راض عنها، فقد يساعده لو أثبتِ له أنه ليس في حاجة للكذب، وأثنيت على سماته الطيِّبة. هدهديه. وفري له

الشعور بالأمان بشخصه كما هو. وتقبلي بنفس الطريقة بحماس أي جهد يبذله في سبيل خلع شعور بالحب عليك.

اعلميه أنك تعرفين كذبه

إن المثل القديم الذي يقول بأن الكاذب في قرارة نفسه يود أن ينكشف أمره صحيح. سيشعر رجلك بالراحة عندما يعلم أن أمره انكشف. لا تنصتي إلى تأكيداته على براءته. إذا كذب أحدهم عليك ثم اعترف بكذبه، فإن ذلك أفضل بالنسبة لك مما لو أنكر كذبه وأضاف إليه حتى يقنعك؛ فقد يتمكن من إقناعك بالفعل. إياك أن تشعريه بالخزي (فمن الأرجح أنه لديه ما يكفيه من الخزي بالفعل، من نفسه). ولا تدعيه يتكلم حول كون الثقة جزءاً من الحب. ولا تنصتي إليه عندما يقول لو أنك تحبينه بالفعل لوثقت به، فلا علاقة بين الحب والثقة. فأنت لا تحبينه بالطبع لأنك تثقين به لأنه لو كانت هذه هي الحال، لما كان هناك أساس للحب. لا، ليست هذه هي الحقيقة؛ فأنت تحبيه وكفى، وبدون أي أسباب، ولكن لأنه يكذب عليك، لا تثقين به. فالثقة صفة مكتسبة، لا ممنوحة ولا مستحقة. وما من شك في أن الثقة جزء مهم في أي علاقة (فكري في شعورك لو اكتشفت أن أحد أصدقائك يسرق ٢٠ دولاراً من حقيبتك بين الفينة والأخرى)، ولكنها أميل إلى أن تكون قضية عملية أكثر منه قضية عاطفية.

تأكدي من توقيع عقوبات

اجعليه مسئولاً عن أكاذيبه. وتحري السلوك العاطفي في ذلك، ولكن تشددي في هذا الجانب. ارفضي ببساطة تحمل الكذب. وتكلمي من منطلق مشاعرك تجاه خداعه لك بدلاً من الهجوم على تقديره لذاته. إن المشكلة مشكلته، ولست مضطرة إلى السماح لها بأن تؤثر عليك. أخبريه أنك لو تأثرت، سيكون هناك تبعات لذلك. إن كنت لا تعتقدين أن لك القدرة على التعامل مع رجلك بهذه الطريقة، فراجعي المناقشة التي تتناول مواجهته في الفصل السابع.

هاك الأسلوب الذي انتهجته إحدى السيدات في مواجهة زوجها حول الكذب.

هي: أود أن أتحدث إليك في موضوع غاية في الأهمية.

هو: ما هو؟

هي: لقد أخبرتني يوم الجمعة الماضي أنك اضطررت للعمل لساعات إضافية، وعدت للمنزل بعد منتصف الليل ورائحة كريهة تفوح من فمك.

هو: لقد كنت أعمل مع بعض الزملاء، فتوقفنا لتناول بعض المشروبات في طريق عودتنا.

هي: إنني أعرف ماذا فعلت. لقد تركت العمل في الثامنة مساءً وذهبت إلى الملهى الليلي على الطريق السريع.

هو (بارتباك): إنني أعرف شعورك تجاه هذه الأماكن، ولم أرد أن أجرح مشاعرك. لقد ذهب الجميع، ولم أود أن أكون الوحيد المتخلف عنهم. لقد كان حفل تقاعد آل، وهو صديقي منذ فترة طويلة.

هي (بغضب): إنني أريدك أن تعرف فقط أن كذبك علي مسألة خطيرة وأسوأ عشرات المرات من ذهابك إلى هذا الملهى. فإن لم أصدقك، لن يتسنى لي الثقة بك، وأي شيء ستقوله لي لن يكون له أي أهمية، وستتدهور علاقتنا بحيث يستحيل إصلاحها. يجب أن أتأكد من أنك لن تكذب علي ثانية، فإن لم أتأكد من ذلك، يستحيل أن تستقيم علاقتي بك. أما إذا كنت تعتقد أن الأمر لا يستحق، يجب أن تخبرني ذلك الآن، لأن بعدها يجب على أحدنا أن يرحل. إنها مشكلة كبيرة كما ترى.

إذا أطلعتني على نيتك للذهاب لهذا المكان، كنت سأغضب! فمن حقي عليك مراعاة مشاعري. ولكن لا يحق لك أن تكذب علي، أو تتلاعب بمشاعري. كم مرة كذبت علي؟ إنني أشعر وكأنني ساذجة.

هو: إنني آسف. لن يتكرر هذا الموقف ثانية.

هي: سوف يتعين عليك أن تقنعني أن ذلك لن يتكرر ثانية. أود أن أعرف كيف ستتعامل مع الموقف. إنني لا أمارس عليك أي ضغط. ولكنني حقاً أود أن أعرف كيف ستتعامل مع الموقف.

لم يخطر بباله أي اقتراح عدا قوله إنه لن يكذب ثانية. ولقد قالت له إن هذا ليس كافياً، وأخبرته كذلك أنها لا تثق به كما كانت تثق به في الماضي، وإنها لن تحتمل أن تظل تتساءل في كل مرة ما إذا كان يكذب أم لا. لقد طلب منها اقتراحاً. فقالت له إنها تريد منه أن يجلس ويفكر في كل المرات التي كذب فيها عليها ويقوم بتدوينها، وكذلك الأوقات التي حرف فيها الحقائق والمرات التي خدعها فيها بإخفائه أموراً عليها.

لقد فعل كما اقترحت عليه، وقالت له إن ذلك كفيل بأن تغفر له هذه المرة، ولكنها أضافت أن عليه ألا يفاجأ إذا تحرت عن بعض قصصه في المستقبل حتى تشعر بالراحة معه مرة ثانية. ولقد قالت له أيضاً إنه طالما كذب عليها، لن تستطيع أن تثق به ثقة عمياء مرة ثانية، وإنه قد يكون هناك مرات ينتابها الشك حوله. وعندما تشك فيه، ستتحقق من روايته وستواجهه بأي خداع.

ولما كان الزوج يريد بالفعل أن يتوقف عن الكذب، وكان يحب زوجته بالفعل ويثق بها، سمح لها بأن تلعب دور صاحبة اليد العليا في جهوده الساعية للتوقف عن الكذب. لقد ظل زواجهما كما هو في كافة جوانبه الأخرى -فقد كانا ندين- ولكن فيما يختص بهذا الجانب، ترك لها زمام الأمور لفترة من الوقت. لقد بذل مجهوداً كبيراً للتوقف عن الكذب (من أجله ومن أجلها)، ولقد حرصت على مواجهته في كل مرة ضبطته فيها يرتد إلى سابق عهده. لقد حرص كل الحرص على قول الحقيقة، وبذل جهداً كبيراً ليتحرى الصدق مع نفسه أيضاً. وسرعان ما اعتاد على قول الحقيقة، وصار من الطبيعي بالنسبة له ألا ينطق لسانه إلا بها. لقد ملأته الطمأنينة، ذلك أنه لم يعد في حاجة إلى القلق حول احتمال ضبطه متلبساً بالكذب بعد؛ ولقد أدرك كيف أن الكذب يمثل عبئاً كبيراً على صاحبه. أما هي فقد بدأت في الثقة به.

إذا كان زوجك لم يصل إلى مرحلة النضج في هذا الجانب من حياته، فلعلك تستطيعين مساعدته. ولكنه قد يتعذر علاجه، ويكون قد وصل إلى مرحلة الكذب المرضي، ووقتها يتعين عليك اتخاذ قرار حيال مدى الأذى الواقع من جراء كذبه،

وإلى أي مدى بلغ في كذبه. وبمجرد أن تحددي هذه العوامل، يجب أن تقرري الإجراءات التي ستتخذينها حيال علاقتك به...

رجل الكهف

رجل الكهف هو رجل لم يتطور التطور الكامل، فهو يفضل أن يقوم بأداء الأشياء الخاصة به ويلبي طلباته دون حتى أن يلحظ أن للآخرين حاجاتهم التي تتطلب تلبيتها. وعلى الرغم من أن زملاء العمل والجيران قد ينظرون إليه نظرة إجلال واحترام فهم لا يعرفونه جيداً، إلا أن الذين يعرفونه عن قرب يدركون تمام الإدراك أنه مثال للأنانية بمعناها الحرفي. وهذا النوع من الرجال يتمتع بقدرة عالية على الوصول إلى بغيته، بواسطة الاستحواذ عليها بكل بساطة؛ حتى ولو كان ذلك على حساب مشاعر الآخرين. وعلى الرغم من أنه يهتم كثيراً لرأي الآخرين فيه، إلا أنه يميل إلى استغلال الذين يعلم تمام العلم أنهم يحبونه أو يتطلعون إليه. إن أسلوبه في التحقير من شأن الآخرين يعتمد على استغلالهم، أو تجاهلهم، أو تجنبهم.



إن رجل الكهف ليس غامضاً إلى حد كبير، فما من مفهوم لديه لما تعنيه عندما توضحين له أنك في حاجة إلى قدر أكبر من الحميمية. إن لديه مشكلة في التواصل مع الآخرين؛ وكثير من علاقاته "المهمة" سطحية في حقيقة الأمر. ولو دققنا النظر إليه عن كثب لرأينا أنه ينقصه وعي أكثر. وذلك لا يعني أن رجل الكهف قد لا يكون رجلاً متديناً، ولكنه كرجل متدين من الأرجح أن يميل إلى الطقوس ويؤمن بالقواعد بصورة حرفية، بدلاً من أن يتفهم لب دينه، أو يلم بالصورة الكاملة له، أو بالغرض الكلي منه. إن هذا الرجل له القدرة على تفهم الأمور السطحية في الحياة، وقد يكون بارعاً في التعامل معها فيما يختص بأمور المعيشة أو وسائل الراحة، ولكن من المستبعد جداً أن يراه المرء يقرأ كتاباً مثل الكتاب الذي تقرئينه الآن. ولا يعني ذلك أنه غير نبيه، ولكن من الواضح أنه دائماً ما ينقصه التعاطف والتفهم. والحوار الذي يجريه المرء معه لا يتميز بالإشباع ولا يكون مرضياً على الإطلاق.

وثمة نوعان لرجل الكهف: الأول تظهر عليه بعض سلوكيات رجل الكهف، ولكنه ليس كذلك في قرارة نفسه، فيما أن الآخر رجل كهف يستحيل إصلاحه، والذي قد يكون فظاً غليظ القلب. وكل من النوعين يودان لو يظهران بمظهر جيد، ويلجآن إلى تفادي العواطف والانفعالات، ويحرصان على تجنب الأخطاء، ويتميزان بالخبرة في تجاهل وجود الآخرين. وحتى نتفادى الالتباس، دعونا نطلق على الأول اسم "رجل الكهف اللطيف" بينما نطلق على الآخر "رجل الكهف السطحي".

رجل الكهف اللطيف

ها هو، يخطو على السجادة النظيفة مرتدياً حذاءه الملطخ بالطين، تاركاً الباب مفتوحاً ثانية، فتغلقين الباب وتحضرين السائل المزيل للبقع ثانية. هل تذكر أن يشتري بعض الخبز في طريقه للبيت؟ لا! ويبدو وكأنه مستاء مثلك تماماً بسبب ذلك. إنه يبدو كما لو كان عدو نفسه اللدود. لقد أصبح روتينه مألوفاً بالنسبة لك على مدار السنوات العديدة الأخيرة. هل أنت بالفعل... غاضبة؟ لا، أنت في قمة الغضب... لا، الكلمة الدقيقة هي تعيسة ومحبطة. أنت تشعرين بحاجة ملحة إلى الصراخ،

ولكن هناك جزء بداخلك يرثي لحاله، ذلك لأنك تدركين أنه لا يود أن يكون كذلك، ولكن لا حيلة لديه في نفس الوقت.

وبعد كل حادثة منه، تهدئين وتعود الأمور لطبيعتها. ولكن طبيعة الأمور هذه تعني أن لديه متسعاً من الوقت للاستعداد لعمل تصرفاته الغريبة عندما تخرجين؛ ودائماً ما تتأخرين بسببه وفي كل مرة يزداد الأمر سوءاً. أو أنه يغلبه النعاس على الأريكة بالرغم من أنكما تواعدتما للسهر خارج المنزل. إنه يترك الأطباق في الحوض، على الرغم من أن تنظيفها مهمته هذه المرة. ولكنه يقوم بتنظيف السيارة بالشمع (الأمر الذي يستمتع به)، وقراءة الصحيفة. إنكما تتفقان أن جوني الصغير لا يجب أن يتناول الآيس كريم كبديل عن الإفطار، ولكن ها هو جوني الصغير يبتسم وفمه غارق في الشيكولاته اللزجة.

أحياناً ما يصيبك الإحباط الشديد بسبب شريك حياتك لدرجة أنك تودين لو تنفسين عن غضبك فيه بواسطة التحقير من شأنه، ولكنك سرعان ما ينتابك شعور سيئ –سواء بسبب التفكير بهذه الطريقة أو اتباعها بالفعل– لأن قلبه طيب، ويعاملك بصورة حسنة، وكذلك فإن له القدرة على إبداء قدر كبير من العطف والصبر. وأحياناً ما لا تستطيعين تجاوز شعورك بالذنب والخسة، وتحدثين نفسك قائلة "إنني لدي عيوبي ومشاكلي الخاصة بي أيضاً". ولكن من الواضح أن ما من أحد يستطيع أن يخرج الجانب السيئ فيك غيره. إنك تتبحرين في كافة نقائصك في عقلك وتحاولين استكشاف الأمور التي تفعلينها الآن وتتسبب في كل هذا الاضطراب. وبالطبع لا تستطيعين لومه على كل هذا (؟).

لو لم يكن رجلاً كيساً، لبدت بعض الأفعال التي يقوم بها وقحة. ولكنه يعاني من النسيان بدرجة كبيرة حتى إنكِ تدركين أنه لا يقوم بهذه الأفعال عن عمد. وبعض الأفعال التي يقوم بها تظهره بمظهر الشخص غير المراعي لمشاعرك، بالرغم من يقينك بأنه يهتم بك. ولكنك سئمت من شعورك بخيبة الأمل فيه، وفي علاقتكما معاً.

إن حياتك معه تعسة، ولكنك تعجزين عن التفكير في أي جرم فظيع ارتكبه في حقك، تجدين أنه لم يرتكب إلا بعض الأخطاء أو الزلات البسيطة. إنك لتتمنين في بعض الأوقات لو يرتكب شيئاً فعلياً عن عمد. أي شيء. وهذه إحدى مشكلاته: ذلك أنه لا يتعمد الخطأ. إنه لا يتعمد نسيان المرور عليك لاصطحابك، ولم يعن أياً من الكلمات التي جرحت شعورك. هناك دائماً ذريعة أو كذبة، مع انعدام عنصر العمد.

لقد سبق وتحدث إليه الكثيرون، وصرخوا في وجهه من جراء إحباطهم، وحقروا من شأنه، ولكنه لا يعبأ كثيراً بذلك، ولا يبدو أنه يحمل ضغينة لأي منهم، بل إنه يتقبل الموقف كما لو كان جزءاً لا يتجزأ من حياته، بل إنه أحياناً ما يتفق مع شكواهم منه. وأحياناً ما يصيبه الإحباط بسبب أسلوبه، ولكنه ييئس من نفسه ولا يعرف كيف يغير منها.

مشاعر؟ أية مشاعر؟

عندما تفعلين شيئاً من الطبيعي أن يضايق شخصاً ما، يتصرف رجل الكهف اللطيف كما لو أنه لم يتأثر البتة... ولكنه قد ينسى عيد زواجكما السنوي. وعلى الرغم من أن الأمر يبدو كما لو كان ينسى عن عمد، فإن ذلك ليس صحيحاً.

والحقيقة أنه فاقد الاتصال بمشاعر معينة لدرجة أنه لا يدرك حتى أنها بداخله. وفقده الاتصال بمشاعر معينة جعله لا يدرك معنى وتأثير هذه المشاعر في الآخرين أيضاً. إنه لا يستطيع أن يتخيل مدى استيائك حيال تلطيخه السجادة بالطين، وذلك لأنك لو فعلت بالمثل، لم يكن ليعبأ بالأمر. إنه يعتقد أنه ببساطة محاط بأشخاص يستاءون لأتفه الأسباب، ويتعاملون مع الحياة بصورة متشددة. إنه ينظر باحتقار للآخرين بصورة أو بأخرى، لأنه يعتقد أنهم لا يستطيعون السيطرة على مشاعرهم. ولكنه يدرك أن هذه الأمور (التافهة) تضايقهم بالفعل، فيحاول أن يتلطف بهم. إنه يجاريهم معتقداً أنه بذلك يتعامل معهم بطيبة قلب وعطف، بواسطة تفادي إهانتهم أو الاستخفاف بالأمور التي تعني لهم الكثير، كما أنه لا يود أن يواجه أياً منهم، فيوافق على اقتراحاتهم، ثم يفعل ما يحلو له.

إن المصطلح الحديث لهذا النوع من السلوك هو العدواني السلبي. ولكن عندما يستخدم الناس هذا الوصف عادة ما يشوبه اللوم، الأمر الذي لا يروقني على الإطلاق. من المحتمل أن هذا الرجل تعلم في فترة معينة في حياته، ربما كانت فترة الطفولة، أن يتعامل مع المشاعر المؤلمة من خلال كبحها وكبتها بداخله. ولعل إظهاره لغضبه ذات مرة أدى إلى عواقب وخيمة. وفي كل الأحوال، فهو بعيد كل البعد عن مشاعره، لدرجة تجعله لا يعترف بها على الإطلاق. ويبدو وكأنه يدع الأمور تمر بسلام من حوله (الأمر الذي يتمنى لو تفعلينه باطراد أكثر). إنه يتفادى الصراعات بأي ثمن، ونسيانه مشاعره أسهل له بكثير من التعامل معها. وقد يصل به الأمر أن يكذب عليك تفادياً لمواجهة أي نوع من الانفعالات سواء كانت انفعالاتك أو انفعالاته. وخلاصة القول، إنه عندما يشرع في استشعار الغضب، يتعامل معه بواسطة كبته. بيد أن الغضب لا يختفي تماماً. فكبح الغضب ينتقل بالمشكلة إلى ما وراء الوعي. وقد تتبدى في إصابته بالقرحة، أو النسيان، أو البرود الجنسي، أو الإجهاد الشديد الذي يحول دون مجرد الخروج لتناول العشاء بالخارج.

وبدلاً من إلقاء اللوم عليه وإطلاق الأوصاف عليه، يفضل النظر والتدقيق إلى البيئة التي نشأ فيها. إذا كان عاجزاً عن التعامل مع مشاعره الخاصة، فلا تتوقعي أن يتعامل مع مشاعرك. إنه يهاب مشاعرك، ذلك لأنه لو اعترف بها، قد يتوجب عليه الاعتراف بمشاعره في حين يجهل كيف يتسنى له ذلك. إن معاقبته ومضايقته، أو التحقير من شأنه كل ذلك لن يجدي أبداً. سيبذل مجهوداً أكبر حتى يكون ألطف من ذي قبل، الأمر الذي سيستثير غضبه لا شعورياً ويؤدي إلى تفاقم نسيانه، وغبائه، وعزلته.

إذا مارست عليه ضغطاً زائداً، فقد يحاول بالفعل أن يقلب الموازين ضدك، مدعياً أنك أنت التي تحملين بداخلك كل هذا العداء. وطالما أن الجميع ينظرون إليه على أنه رجل رائع، فلابد وأن المشكلة مشكلتك (ولكنهم لا يعيشون معه ولذلك لا يدركون حقيقته). وأخيراً قد يطلعك على كافة الأشياء التي لا تروق له في شخصيتك، والتي قد تتخذ شكل التنفيس عما يعتمل بداخله، ولكنه سيكرهك نتيجة لدفعك إياه وجره إلى حالة من الصراعات والخلافات. إن السعادة بالنسبة له ما هي إلا أحد

مستويات الوجود الخالية من الخلافات والصراعات. وقد يكون قد تعرض إلى قدر كبير جداً من الخلافات والصراعات في فترة مبكرة من حياته تراكمت بسببها بداخله مشاعر مدفونة لدرجة جعلته لا يحتمل أي ضغوط جديدة. إنه يشعر بالسعادة والطمأنينة في هذا المستوى الخالي من الخلافات، غير مدرك أن في استطاعته العيش في مستويات أعلى في الحياة بمجرد أن تتأتى له القدرة على التواصل مع مشاعره ويتحرر من عبء ماضيه المكبوت.

إن تحري اللين والرقة في معاملته لن يجدي أيضاً. فكل ما يحققه هذا الأسلوب هو مساعدته على مواصلة العيش في مستوى وجوده "السعيد" (إنه ليس سعيداً في واقع الأمر، ولكنه مرتاح فحسب). وسيستمر في تجنب مسئولياته، ربما لدرجة أن يتحول دورك من الزوجة إلى الأم، وسيواصل أيضاً أساليبه النرجسية المغرورة. وقد يعتذر لك أحياناً بسبب سلوكه، ويحاول تعويضك عما بدر منه، أو يعترف أنك تضطلعين بأكثر من نصيبك العادل من المسئوليات. إن هذه المواقف عبارة عن ومضات من الوعي التي تنتابه أحياناً، لا تكشفات ستفضي به إلى تغير حقيقي.

رجل الكهف السطحي

أما رجل الكهف السطحي فيعد ضرباً مختلفاً تماماً من رجال الكهف. فقد يتصرف مثل رجل الكهف اللطيف، ولكنه مختلف. وقد يماثله في الأسلوب الذي يعتمد عليه في تجنب الصراعات، ولكنه يتجنبه لأنه لا يأبه البتة. إن رجل الكهف السطحي ليس عدوانياً سلبياً عن غير وعي؛ ولكن التعبير الدقيق الذي ينطبق عليه هو "الانتقامي عن عمد". فإذا نسي أمراً من الأمور، فعادة ما يكون ذلك نتيجة لنية مبيتة بداخله بعدم الانصياع إلى طلبك. إنه لا يتحلى بطيبة رجل الكهف اللطيف، ونيته ليست خالصة على الإطلاق.

ويتميز هذا الرجل بقدرته الفائقة على محاكاة السلوك (مثله في ذلك مثل أي قرد ذكي)، ولكن عقله غير قادر في واقع الأمر على الإتيان بأفكار راقية، ولا أخلاقيات عالية، أو أي سمات روحانية. وقد يكون محباً للمرح، ووسيماً، وعملياً؛ وفي استطاعته محاكاة أي نوع من السلوكيات التي تحبين أن تريها في الرجل. وفي

استطاعته أيضاً أن يتظاهر بأنه إنسان أكثر عمقاً مما هو عليه، ربما بالتظاهر بالهدوء والغموض فيما يخص آراءه في المسائل الدقيقة، ولكنه من الأرجح لا يستطيع الحفاظ على قناعه هذا طويلاً دون أن يكشف نفسه.

وقد يبدو وكأنه واثق بنفسه، ولكن هذه الثقة ما هي إلا غرور. وقد يبدو حاسماً، وأنه يعرف ما يريد، ويبدو المظهر بالنسبة له أهم من الحقيقة. فما من شيء يشغل باله إلا نظرة الآخرين له.

وإذا قام بأداء شيء من أجلكِ، يشعر أنك مدينة له إنه يعجز عن قضاء وقت مع امرأة للاستمتاع بصحبتها فحسب، بل يجب أن يكون لديه دافع خفي (مثل الجنس، أو السيطرة، أو الفضول).

وهذا النوع من الأشخاص يطلب التكريس، والإخلاص، والغداء في الخامسة، بأقل قدر من المشاحنات. لقد تخير الأصدقاء والأقارب الذين يسمح لك بمخالطتهم، في حدود ضيقة جداً. وأنت تعتمدين عليه مادياً، ولقد أنهكك حتى أصبحت عاجزة من الناحية العاطفية، وجعلك تعتمدين عليه في مجابهة أية عقبات يلقي بها في طريقك. إنه يعتقد أن الحب ضعف تعاني منه النساء يمكن الرجال من الهيمنة عليهن.

> "لقد كان بارعاً في دفعي للجنون؛ لدرجة أنه اقترح علي أن أستشير طبيباً نفسياً بحجة أنه يهتم لأمري، ويريدني أن أتحسن. والأمر الذي يدعو للسخرية أن حماتي هي التي أحضرت لي كتاب (أشخاص سيئو الطباع)، مخبأ تحت معطفها، حيث لم ترد أن يكشف حماي أمرها. وذلك يوضح لنا من أين اكتسب زوجي هذا السلوك في الأساس. أنا أرفض أنا أن أعيش حياتي بهذا الأسلوب".

وهذا النوع من الرجال لا يعمد إلى الإيذاء، ولكنه مثل التمساح. فالتمساح يطفو فوق الماء وتعلو وجهه ابتسامة عريضة، فإن لم يكن جائعاً، لن يلتهمك. أما إذا كان

جائعاً، فسيلتهمك بسرعة تعجزين معها إدراك ما حدث. إن التماسيح تأكل صغارها إذا ما عانت من نقص في مواردها الغذائية. إن هذا الرجل قد يهتم لأمرك بالفعل (على قدر الاهتمام الذي يستطيعه)، ولكنه يهتم أكثر لرغباته. فإذا لبيت رغباته، فقد يمنحك ما يعتقد أنك في حاجة إليه، وإن أحجمت سيقول "أنت تفهمين، أليس كذلك؟ إن حياتك تدور في فلكي".

لا تجهدي نفسك بسبر أغواره، فما من أغوار تسبر

لا تتوقعي أن يتسم هذا النوع من الرجال بالغباء، أو السذاجة، أو المباشرة في التعامل. إن القسم المسئول عن المنطق في عقله قد يكون مكتمل النمو مثله مثل أي شخص آخر؛ فإن له القدرة على أن يكون في منتهى البراعة والكوميديا والقدرة على إثراء مشاعر وأفكار الآخرين، ولكن السطحية لن تفارقه. لم يسبق وصادفت رجلاً من هذه النوعية يطور من نفسه حتى يصبح إنساناً حساساً وروحانياً. لكم أتمنى أن أرى هذا يتحقق، ولكن هذا النوع من الرجال لا يسأل نفسه أبداً إلا سؤالين فقط: ما أفضل الأمور بالنسبة لي؟ وما الأمور التي أستطيع أن أنجو بفعلها وفي نفس الوقت لا تتشوه صورتي المحترمة أمام الآخرين؟

إن المرأة والعائلة بالنسبة لهذه النوعية من الرجال كيانات يتعايش معها ويستفيد منها بدلاً من أن يوفر لها الراحة والدعم. والتكريس والإخلاص يبدوان وكأنهما خصلتان ساذجتان بالنسبة له، ولا نفع لهما إلا في استغلال الآخرين والتلاعب بهم.

إن التفكير في علم الأحياء يعد إحدى الوسائل التي تساعد على فهم هذا النوع من الرجال. فالخلية كيان منفصل بذاته، بيد أنها لا تستطيع بمفردها أن تبقى حية لفترة طويلة. إن الخلية هي الكائن الحي، مثلها مثل باقي الخلايا، كما أن الكائن الحي هو مجموع الخلايا نفسها. إن ثمة جزءاً من الشخص يمثل العائلة والمجتمع. وعندما تعمل الخلية خارج هذه المنظومة بمعزل عن باقي الخلايا يطلق عليها خلية سرطانية.

إن الشخص يوجد كفرد (الفردية)؛ وكجزء من العديد من العلاقات الشخصية (العلاقات)؛ وكجزء من مجموعة مثل شركة، أو عائلة، أو مجتمع (المجموعات)؛ وكجزء من البشرية (جنس البشر). وبذا يكون مجمل نفسه مركباً من كل هؤلاء.

إن لنا جميعاً "أنفساً" مكونة، وكل من هذه المكونات تتطور وتنمو إلى درجة أعلى أو أقل في كل منا. وتتطلب هذه المكونات توازناً. فإذا مرض الإنسان بمرض معدٍ، فربما أنه من الأفضل أن يبقى بالمنزل ولا يذهب إلى العمل حتى لا يتسبب في نقل العدوى للآخرين. إذا اضطرت أي امرأة إلى التواجد في البيت طوال الأسبوع بصحبة الأطفال، يفضل أن يدعوها زوجها للخروج بدلاً من أن يشغل نفسه بمشاهدة مباريات كرة القدم. إن بعض الأشخاص قد يلقون بأنفسهم في مواجهة النار في ميدان المعركة لإنقاذ زملائهم، والبعض الآخر قد يكرس كل حياته في سبيل النهوض بالبشرية بأسرها. إن التوازن اليومي لجوانب كل مكون من مكونات النفس يعد أهم نقطة في هذا الموضوع.

إن رجل الكهف السطحي يحتاج إلى تطوير جانب العلاقات لديه للأفضل. وعلاج الأنانية يكمن في تطوير العلاقة بالمجموعات، ذلك لأن الرجل بصورة أو بأخرى دوره خدمة عائلته، ومساعدة أفرادها، والتأكد من تحقيق مبدأ العدل من جانبه في معاملتهم. ورجل الكهف السطحي يستطيع أن يؤدي هذا الدور بصورة أكثر فعالية إذا أدرك أنه وعائلته كيان واحد. إنه يمثل العالم الذكري، وهو العالم الذكري بالنسبة لأولاده. وقد يكون كهربائياً أو محامياً، أو شخصاً محباً للمرح، أو شخصاً متحفظاً، ولكنه في كل الأحوال منوط به عمل واحد، ألا وهو أن يكون واحداً مع عائلته. ويجب على الرجل من هذا النوع أن يكون قادراً على أن يسأل "ما الأشياء التي تعود بالنفع على عائلتي؟ وما الأشياء النافعة بالنسبة لي؟". يجب عليه أن يكون قادراً على أن يعطي لكل من هذين السؤالين وزنه، ولا يجب أن يكون شخصاً يتركز تفكيره على الأشياء التي تعود بالنفع على نفسه كفرد مستقل بذاته.

إن الرجل من هذه النوعية لن يتحول (مقارنة بلا يستطيع أن يتحول) إلى رجل عائلي. إذا كان عرضة لخسارة كل شيء، فقد يجنح إلى ادعاء هذا التحول. ولكن بمجرد ألا يكون لديه ما يخسره، سيعاود حبه لذاته.

هل رجلك إنسان سطحي بدرجة ميئوس منها؟

إن الجدول أدناه سيساعدك على قياس درجة السطحية التي يعاني منها الرجل أو سيمنحك شعوراً عاماً بنوعية رجل الكهف الذي أنت بصدد التعامل معه.

الرجل المتطور	رجل الكهف اللطيف	رجل الكهف السطحي
واثق من نفسه	مغرور	متكبر
له هدف واضح	مشغول البال دائماً	أناني
أخلاقه تأتي في المقام الأول قبل رغباته وحاجاته	دائماً ما يجد تبريراً لأخلاقياته	تأتي رغباته وحاجاته في المقام الأول قبل الأخلاق
يعمد للمواجهة المباشرة عند الحاجة	يتجنب المواجهة	يحقر من الآخرين ويهاجمهم
يعلم أن منظوره للحياة ليس إلا رأياً خاصاً به فقط	يود أن يعرف منظورك حتى يتكيف معه	يعتقد أن منظوره للحياة هو المنظور الصحيح لها
يحب أن يكون في جانب الصواب	يجعلك صائبة في كل الأمور	في حاجة إلى الظهور بمظهر الصائب
يحبك	يحبك ويود أن يسعدك حتى تحبيه	يتوقع منك أن تحبيه
يتمتع بتقدير ذاته	يعاني من الغرور المخلوط بتقدير الذات	مفرط الغرور
يتحرى التقييم	يبحث عن وسيلة تنفيس	يطلق الأحكام على الآخرين ويعممها
يتسم بالطيبة	يتصرف بصورة طيبة حتى تقتنعي أنه كذلك بالفعل	يخلط بين الطيبة والضعف أو يعتقد أنها معروف يدين به للآخرين
يستمتع بخدمة الآخرين	يشعر أنه مضطر لإسداء الآخرين معروفاً	يقوم بتأدية المهام التي تطلبينها منه حتى تصبحي مدينة له
قادر على العطاء والأخذ على حد سواء	يعطي علانية، ويأخذ خفية	يميل إلى الأخذ دون العطاء

إن الرجل المتطور ليس نموذجاً مثالياً حيث تظهر عليه بعض سلوكيات رجل الكهف السطحي في بعض الأحيان. وما من شك أنك ستصادفين رجالاً سطحيين يسلكون مسلك الرجل المتطور في بعض الأحيان، بيد أن هذا النوع من الرجال يحاكون. إن الغالبية العظمى من الرجال يمرون بمرحلة السطحية في أثناء مرحلة بلوغهم. أما بالنسبة للرجل السطحي، فتعتبر الصورة التي هو عليها هي ذروة تقدمه.

إذا كنت على علاقة برجل الكهف السطحي

إذا كنت على علاقة في الوقت الراهن برجل الكهف السطحي، فلا يخفى عليك موقفك. إن الرجل لا يحاول الاختفاء من روحه؛ ولكن روحه هي الغافلة. وليس لديه أية نية في الاستيقاظ؛ فهذا في رأيه قد يضعفه.

إن هناك كثيراً من السيدات اللاتي اكتسبن خبرة واسعة من جراء محاولاتهم تغيير رجل الكهف السطحي، وسيؤكدن لك أنهن ضيعن مجهودهن ووقتهن، وحتى حياتهن. لقد اعتقدن أنه سيتغير بعد أن يمر بحدث مهم من أحداث الحياة مثل الزواج أو الإنجاب. ولقد كانت النتيجة التي وصلن لها واحدة بصورة أو بأخرى. إن محاولة تغيير هذا النوع من الرجال ستضمن بما لا يدع مجالاً للشك لك الفشل.

قد لا يروق لك سماع هذا لأنك تحبين هذا الرجل، ومرتبطة به، ومهووسة به، ومعتمدة عليه، وغير ذلك من أسباب. وقد يتراءى لك أنني لا أعطيك أي بصيص من الأمل. ولكن طالما أنك تعتقدين أن لك القدرة على تغييره، أو أنه سيود أن يغير من شخصيته، لا يسعني أن أعطيك أي أمل. قد تنتمين لزمرة النساء اللاتي لا ييئسن بسهولة، هؤلاء اللاتي لا يوددن الاستسلام لأنهن لا يعترفن بالفشل. إذا وقعت أسيرة آمال غير واقعية، فستعرقل حركتك نحو أساليب أكثر عملية للتعامل مع الأمور. وإذا فقدت الأمل في تغيير هذا الرجل على الإطلاق بسرعة، أصبح في مقدورك الانتقال إلى حياة هادفة وممتعة بسرعة أكبر. لماذا تتحملين مشقة البؤس؟

قد يساعدك أن تتذكري أن رجل الكهف السطحي إنسان فقط بالمعنى الأعم جداً للكلمة. سوف أذكر قصة قصيرة تبدو وأنها تتوافق وهذا الموقف. لقد كانت هناك في

يوم من الأيام امرأة محبة للمساعدة والرعاية عثرت على ثعبان على شفا الموت بالقرب من أحد الأنهار؛ فاصطحبته معها للمنزل وداوت جراحه وأطعمته وأحبته. وبدأ الثعبان في التعافي، وما من شك أنه كان سيموت دون رعايتها له. وفي يوم من الأيام ذهبت المرأة لتطمئن على الثعبان فعقرها بأنيابه السامة. وفيما كانت طريحة على الأرض تصارع سكرات الموت، قالت للثعبان: "إنني لا أفهمك، لقد أنقذت حياتك، والآن تقتلني"، فرد عليها الثعبان بقوله "ألم تعرفي أنني ثعبان عندما عثرت علي؟".

كيفية التعامل مع رجل الكهف اللطيف

إن بعض النساء يجدن صعوبة كبيرة في التعامل مع رجل الكهف اللطيف، حيث يتشح بوشاح الأمير للجميع. وإذا كنت تعيشين مع رجل من هذا النوع وتشكين منه للآخرين، فلن تسمعي إلا رداً كالتالي: "ولكنه مضحك جداً"، أو "ولكنه يحبك جداً"، أو "أنت فقط لا تعرفين كم أنت محظوظة لارتباطك به". لا تتجاهلي مشاعرك تجاه الموقف، فما من أحد غيرك يعيش مع هذا الرجل (فيما عدا أطفاله الذين يمثلون سبباً آخر يدعوه لإتقان تظاهره أكثر).

إن أول وأهم شيء يمكنك القيام به في حالة ارتباطك بهذا النوع من الرجال هو استشارة متخصص في العلاقات. وأعني أن تطلبي منه أن يُقدم على هذه الخطوة من أجل بقاء العلاقة بينكما. قد يتطلب الأمر منك بعض الضغط، ولكن بما أنه يخشى أن يفقدك فمن الأرجح أن يذعن لهذا الطلب. إن الاستشاري المتخصص (كما أتمنى) سيرشح له نوعاً من العلاج الجماعي حتى يتسنى له الحصول على تقييم حيال الأسلوب الذي يؤثر به على الآخرين وحيال الطريقة التي يتواصل بها مع مشاعره. وهذا الإجراء من شأنه النهوض به، ولكن ماذا عنك؟ من الأرجح أن ثمة سبباً ما هو الذي جذبك إليه، ولعل هناك شيئاً ما يروق لك في هذه العلاقة. حاولي التركيز على نفسك وعلى علاقتك، لا عليه. وكما قلت لك، استشيري متخصصاً في العلاقات.

هناك شيئان آخران تستطيعين القيام بهما لإيجاد بيئة مواتية للتطور بالنسبة لرجل الكهف اللطيف. وأولهما هو إيجاد جو يشع منه الحب والدفء والقبول...

ولعل هذه البيئة تمثل عكس تلك التي نشأ عليها. وقد تتطلب منك هذه الخطوة صبراً وتركيزاً عالياً، فلن يكون في مقدورك الإشارة إلى نقائصه وقبول مشاعره في نفس الوقت، ذلك لأن هذا قد يؤدي إلى حيرته. قد يتعين عليك قبول كافة مشاعره على أنها مشاعر فحسب وتثنين على أقل قدر من التعبير عن هذه المشاعر.

إنه في حاجة إلى التحول من تلقي اللوم على أفعاله إلى تحمل المسئولية عنها (متفادياً هروبه السابق، ومتحملاً مسئولية تجاهله للآخرين). يمكنك أيضاً العمل على تطور أسرع لرجل الكهف اللطيف برفض –بأسلوب ودود وظريف– لعب دور أمه. توقفي عن حمايته من تبعات سلوكه. خذي الأطباق التي تركها دون غسيل في الليلة السابقة وضعيها تحت وسادته، وخذي الجوارب والملابس الداخلية المتسخة التي تركها على الأرض وضعيها في صندوق عدته حتى تتراكم هناك. وإذا كان وزنه زائداً عن الحد العادي، فأخبريه (بأسلوب لطيف) أنه طالما أنك تودين له العمر المديد، لن تشتري له المياه الغازية والآيس كريم بعد الآن. دعيه حتى ينفد منه مزيل العرق حتى يذكر إضافته إلى قائمة المشتريات في المرة القادمة. إذا تأخر عن موعده أكثر من خمس عشرة دقيقة، فارحلي دونه. لا تعمدي إلى الجدل معه، بل اقتصري على التواصل بصورة عملية تتمثل في العواقب.

قد يبدو من المغري بالنسبة لك تجاهل الموقف برمته، ذلك أن هذا النوع من الرجال عادة ما لا يعانون من مشكلة بادية مثل الإدمان أو السلوك العنيف. إن عدداً كبيراً من الزوجات يفعلن ذلك ويعشن حياة غير مشبعة مع أزواج يبدون على أكمل ما يكون على السطح ولكن لا يوفرون لهن الإشباع العاطفي وعادة لا يوفرن لهن أيضاً أي نوع من المرح. إن العلاج، ولاسيما علاج المشاكل الزوجية، يعد أسلوباً معتمداً للتعامل مع مشكلة الرجل الحقيقية. (إن المشكلة أيضاً مشكلة المرأة ذلك أنها تعيش معه. ولكن لو قررت البقاء مع رجل الكهف اللطيف، يجب عليك إدراك أنك لست خبيرة في العلاج النفسي، من أجل الإبقاء على سلامتك من الناحية العاطفية. وحتى لو كنت طبيبة نفسية ذائعة الصيت، لن يكون في مقدورك مساعدته. (سلي طبيبة نفسية لها زوج وعائلة لتتأكدي!). لن يمكنك لعب دور الأم له، أو الصراخ في وجهه، أو تحليله نفسياً، فهذه الإجراءات لا تناسب علاقتك به، ولا يمكن أن تؤتي

ثمارها. ولكنك تستطيعين تغيير علاقتك به من أجل كسر الحلقات المفرغة المدمرة التي تدورين في فلكها. قد تتعجبين من مدى استجابة رجلك للتطور بمجرد تخطي حلقة واحدة من هذه الحلقات المفرغة.

إذا شعر رجل الكهف اللطيف بتهديد معين بسبب تحاملك عليه لأنه لم يمد يد العون لك في الأعمال المنزلية، أو لأنه لم يشاركك مشاعره، فقد يصل به الأمر إلى أن ينهال عليك بكلمات غاضبة وحادة بصفة منتظمة (فيما بينكما بالطبع). إن بعض النصائح التي يشتمل عليها فصل المعتدي بالقول قد تساعدك على كسر هذا النمط والعودة إلى النقطة التي تمكنك من النقاش العقلاني الهادف واستشارة خبير في مشاكل الزواج أو تغيير بعض القواعد الأساسية للعلاقة بينكما (بمعنى أن تعلميه بتبعات سلوكه).

أمر آخر: إن كل الرجال في الأعم الأغلب تشتمل شخصياتهم على بعض خصال رجل الكهف اللطيف، والأمر وقف على درجة هذه الخصال. عددي خصالك، وسلي نفسك هل أنت تميلين إلى الكمال والمثالية؟ هل لديك توقعات واقعية خاصة بالرجل الذي تحبينه، أم أنك تتمنين بالفعل رجلاً خارقاً يتنبأ بكل حاجاتك ويتفق وصورتك الخاصة بالرجل الحقيقي؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن الأفضل والأقل إحباطاً بالنسبة لك أن تتبني توجهاً مختلفاً. إذا لم يكن في مقدورك الحصول على بغيتك، فقد يكون مهماً أن ترغبي فيما تملكين بالفعل.

المعتدي بالفعل

إذا كنت مرتبطة بعلاقة مع رجل يعتدي عليك بالضرب، أو بأي صورة أخرى جسدياً، فاهربي منه؛ في أقرب فرصة ممكنة. إنه ليس في حاجة إليك، بل في حاجة إلى علاج نفسي. ولكن أطفالك هم الذين يحتاجون إليك، إذا كان لديك أطفال، ولا يفيدهم أن تخاطري بحياتك على هذا النحو أو تدعيهم يرون مثل هذا السلوك العدواني رأي العين. إنني أعلم أنه من الصعب أن تهجري رجلاً تحبينه أو أحببته في يوم من الأيام. قد يلهمك الفصل الأخير من هذا الكتاب الصمود والثبات، إلى اتخاذ الخطوة الكبيرة، ولكن ربما كان من الأفضل بالنسبة لك الاتصال بالشرطة،

الآن. هل تعتقدين أن موقفك يختلف عن السابق سرده وأن رجلك شخص خاص؟ قد تكون له بالفعل بعض الخصال الرائعة، بيد أن كليكما رهين دائرة مغلقة، ولن يقوم هو بكسرها، بل يجب عليك أنت القيام بهذا.

إن الكثير من النساء (وأتمنى أن يكن معظمهن)، لا يتحملن الاعتداء الجسدي. إن هذا الاعتداء يعد شكلاً واضحاً ومتطرفاً للتحقير من الشأن يرفضن الصبر عليه. ومهما كن يحببن هذا الرجل ومهما كان الرجل ساحراً ورائعاً في جوانب أخرى من شخصيته، فإن واقعة واحدة كفيلة بأن تجعلهن يهربن تاركين البيت. لقد ظهر موضوع الاعتداء الجسدي في الأخبار وعلى شاشة التلفاز مؤخراً، ولقد حاز اهتماماً واسعاً ذلك أنه ظاهرة سخيفة، ولا تتفق إطلاقاً مع ما قد يصدقه معظم الناس. إن الاعتداء الجسدي مثال متطرف لما قد يحدث بالفعل عندما يجد الناس أنفسهم إيذاء توجه فكري سيئ.

لماذا يقع الاعتداء الجسدي؟

إن المرأة التي تبقي على علاقتها برجل يعتدي عليها جسدياً في أغلب الأحوال تشارك زوجها مفاهيمه. وما يتبع ذلك قد يصعد من غضبك، ولذا كوني على أتم استعداد. هاك آلية الموقف: إن حاجات وأمنيات وأولويات هذا النوع من الرجال من منظورهم الشخصي أهم من حاجات وأمنيات وأولويات المرأة. وعندما يعتدي الرجل على المرأة بالضرب، يكون مدعاة ذلك أنها فعلت ما يستوجب الضرب. إن ثمة ظروفاً لا بأس فيها بالنسبة للرجل من وجهة نظر هؤلاء أن يعتدي فيها بالضرب على المرأة، فأحياناً ما تستحق الضرب.

إن بعض الرجال والنساء الذين يقرون هذا الواقع يمثلون هذه الفئة التي نعتبرها فئة مثقفة. وقد تشتمل هذه الفئة على الوزراء والأطباء وغيرها من المهن. ولكن معظم هؤلاء الرجال، سواء كانوا مثقفين أو لا، نشئوا في بيئات عدوانية.

إن المعتدي بالفعل يعاني من خوف الهجران، ولذا فهو يحاول أن يسيطر على كافة المواقف من خلال الهيمنة والإرهاب والتهديدات. إنه يعمد إلى الاستغلال

والتلاعب بشدة في علاقته بها وسيفعل ما يتعين عليه حتى تتحقق له السيطرة عليها. إن له القدرة على تشويه الحقائق وخلع صفة المصداقية عليها بحيث يقتنع بها الآخرون، مستغلاً في أغلب الأحيان أخلاقيات شريكة حياته أو تعاطفها. إنه يعمد إلى إلقاء اللوم عليها لأنها كما يقول تثير غضبه، كما أنه يتسم بالغيرة الشديدة. فإذا ألقى رجل غريب التحية على شريكة حياته. فقد يتهمها أن تنورتها قصيرة جداً وأنها تبدو مثل العاهرات، وقد يصل به الأمر أن يتهمها بإقامة علاقة مع الرجل الذي ألقى عليها التحية. إن الجوانب التي يعاني فيها بعدم الأمان لا يمكن تجاوزها، وعوله عليها عظيم جداً لدرجة أنه يشعر أنه قد يموت نفسياً لو تركته. وبسبب حاجته الملحة للسيطرة عليها واستغلالها، يقع في النهاية ما كان يخشاه ويتجنبه، وهو هجرها له.

من الصحيح أن تكون المرأة تعامل الرجل بشكل شديد العدوانية، من الناحيتين العاطفية واللفظية. ومع ذلك فهذا ليس أبداً مبرراً مستساغاً يدعو الرجل للاعتداء عليها بالضرب. وإذا انعكست الآية وكانت المرأة هي الطرف المعتدي بالضرب على الرجل، فإنني أنصحه بنفس النصيحة: اهجرها! إن المعتدين بالضرب في حاجة إلى علاج نفسي، وخمسة وتسعين بالمائة من الحالات يجب حملهم على العلاج النفسي.

إن المرأة الواقعة تحت وطأة الاعتداء الجسدي عادة ما تنتمي إلى بيت غاب عنه الأب أو كان منعزلاً من الناحية العاطفية، ومعرفتها بالرجال بشكل عام (فيما عدا الرجال العدوانيين) ضئيلة جداً؛ إن معرفتها بكيفية سلوك غيرهم من الرجال منقوصة أو لا وجود لها. وفي غياب مفهومها الواقعي عن كيفية التعامل الطبيعي في العلاقات بين الرجل والمرأة، فلا رغبة لها إلا في الملاحظة والقبول من قبل الرجل، وبذلك تصبح مصدر المتعة المطلق، وتكون على استعداد لقبول أي شيء يُفرض عليها. إن هذا النوع من النساء يعتمد عليه بصفة عامة. وتميل فيه المرأة أيضاً إلى تصديق الرجل؛ فتصدقه عندما يقول لها إنه لم يكن ليعتدي عليها بالضرب لو لم تحرق صلصة المكرونة. وتحاول هذه المرأة السيطرة عليه من خلال إمتاعه، وتعتقد أنها لو لم تحرق صلصة المكرونة، ستسير كل الأمور على خير ما يرام.

إن المعتدي والضحية عادة ما يسيران في حلقة متكررة: هناك فترة من الضغط، متبوعة بانفجار، متبوعة بفترة ممتعة.

آلية الحلقة المتكررة

الضغط

إن المعتدي بالفعل في فترة الضغط يبدأ في استشعار بعض المخاوف، فيعتقد أن شريكة حياته تستقل عنه بصورة مفرطة، حتى إنه يخشى أن تتركه، أو يشعر أنه في حاجة إلى دعم قوته وسيطرته. وحتى يستطيع أن يقلل من شأنها ويفقدها توازنها، سيدقق النظر ويتفحص كل ما تقوم به، ويتشكك في كل حركاتها وسكناتها. وساعتها لا شيء يرضيه، وقد يعمد إلى استخدام أي من الأساليب التي يعمد إليها المعتدي بالقول (إن السواد الأعظم من النساء يقلن إن الإيذاء النفسي أسوأ من الاعتداء الجسدي). إن شعور المرأة بالشك في كل شيء، واضطرارها إلى مراقبة كل أفعالها، لأمر في منتهى الإرهاق بالنسبة لها في فترة التوتر المتفاقم هذه. حتى إنها في بعض الأحيان قد تستفز الرجل للاعتداء عليها بالضرب حتى تنتهي من هذا الضغط الواقع عليها، وتنتقل إلى فترة الهدنة الممتعة، الأمر الذي يحدو ببعض الأغبياء للاعتقاد أنها هي التي تسعى لأن يُعتدى عليها.

"لقد ظل يحقر من شأني بأقواله لفترة طويلة، وأعتقد أن أسلوبه لم ينجح لأنه تحول في نهاية الأمر إلى العنف الجسدي".

فترة الانفجار

وفي هذه الفترة ينجح المعتدي بالضرب في العثور على شيء كذريعة لثورته، وينفس عن غضبه في المرأة بالاعتداء عليها بالضرب. وهذه الانفجارات عادة ما تتسبب فيها معاقرة الخمر أو غيرها من المخدرات التي تقلل من إحساس المرء بالتزاماته. وبعد أن يفرغ من التنفيس عن كل الغضب والثورة التي تعتمل في نفسه، عادة ما يشعر بالندم.

وسيأسف كل الأسف ويلقي باللوم على الخمر أو على أي شيء آخر قامت هي به وأغضبه، ويجعل هذه الذرائع تبدو مقنعة للغاية (بالنسبة لشريكة حياته؛ ولكنها ليست كذلك بالنسبة لي ولك).

فترة الهدنة الممتعة

إن المعتدي بالضرب سيكرر في أثناء فترة الهدنة الممتعة نفس السلوك الذي ظهر عليه عندما التقى أول مرة بشريكة حياته، والتي قد تستمر لأشهر. وربما يعتني بها عناية خاصة، مغدقاً عليها بالهدايا، ومغرقاً إياها في الحب. ومن الأرجح أن يلقي باللوم على نفسه حيال كل الشوائب التي تشوب علاقتهما. أما هي فستسعد سعادة شديدة بالاهتمام الجديد وبتجدد الحب، وستبذل قصارى جهدها لإعادة النظر في الصورة التي كانت تنظر إليه بها، فتفسر (وهي مخطئة في ذلك) غيرته وتسلطه على أنهما حب. فلو أنه بالفعل يرتكب كل هذه الأفعال، فعذره أنه يخاف أن يفقدها، ولذا فلابد وأنه يحبها، هكذا تفكر. لأنها مشتاقة لاهتمام الرجل الذي افتقدته في طفولتها، ولأنها لم يسبق وأن مرت بعلاقة سليمة بين الرجل والمرأة، فإنها تتقبل محاولاته لإصلاح العلاقة وتغفر له ثانية.

هل هناك ثمة ما يمكن عمله حيال الاعتداء الجسدي؟

لابد وأنه أمر في منتهى الإحباط أن يعمل المرء كاستشاري نفسي للسيدات المعتدى عليهن بالضرب، حيث تأتي نفس الحالات لزيارتي مراراً وتكراراً، ولكنهن في كل مرة يعدن إلى أزواجهن. وينتهي الأمر ببعضهن في السجون بسبب قتل أزواجهن، والبعض الآخر ينتهي بهن الأمر بالموت. والأمر المدهش أنه مهما قلت لهن ومهما نصحتهن، ومهما فعلت، ومهما قال لهن ملايين آخرون، فبعض النساء لا يهجرن رجالهن أبداً. إن العلاقة تبدو بصورة أو بأخرى بالنسبة لهن كما لو كانت إدماناً.

إن المرأة التي تتعرض للاعتداء الجسدي دائماً ما يكون لديها سبب يدعوها للعودة. فقد يتوجب عليها العودة للمنزل لأسباب مادية. بالإضافة إلى أن زوجها لم يعتدِ عليها بشدة. إنها تحبه (مهووسة به)، أو لعله هددها بالانتحار، أو بقتلها، أو

بقتل الأطفال، أو قتل والديها إن لم تعد. إنه يعد بعدم الاعتداء عليها ثانية، وإنه ليعني قوله هذه المرة.

من المؤكد أنه على استعداد الآن لأن يتسلق أعالي الجبال، ويخوض أوسع الأنهار، ولكن ألأنه يعشقها؟ لا، ولكن لأنه لو كان هذا هو ثمن استعادة سيطرته عليها، فسيدفعه.

إن معدل عملية إعادة تأهيل المعتدين الجسديين ضعيفة جداً. فلا يقتصر الأمر على نقص مؤسسات إعادة التأهيل، بل إن هناك عدم اكتراث مبدئياً من جانب المعتدي بالضرب للاشتراك في إعادة التأهيل. إن المعتدي بالضرب يعتقد أنه لم يكن ليضرب زوجته لو لم تعمل على إثارة غضبه. إنه في حاجة إلى عدة أشهر من العلاج النفسي. ويجب عليه إعادة التفكير في موقفه تجاه الحياة، إذا أراد بالفعل أن يتغير؛ الأمر الذي يعد شاقاً جداً ومرعباً جداً.

الإجراءات التي يجب اتخاذها

إنني أعتقد أن المعتدي بالضرب لا سلطان له على ميله للاعتداء على الآخرين. لقد فقد السيطرة على نفسه، حيث يقوم باسترجاع أحداث ماضية في عقله ويطوع الناس في محيط حياته للتعبير عن الأحداث المأساوية التي وقعت له، مبرراً طول الوقت أفعاله.

إن كثيرين منا يعمدون إلى نفس طريقة التسويغ. على سبيل المثال، فالموظف الذي يشعر بتجاهل الآخرين يسرق أقلاماً وأوراقاً من المكتب. إن سرقته للأدوات المكتبية تقلل من شعور الموظف بأنه ضحية. ومن خلال "أخذ شيء في المقابل"، قد يشعر الموظف بسيطرة أكبر على موقف العمل.

إننا نبرر أيضاً تصرفات الآخرين السلبية، عادة لأننا نود أن نشعر أن هناك داعياً لأفعالهم، وهناك ذريعة لها. ولكن الوسيلة الوحيدة لتبرير سلوك الآخر الذي يستدعي التوبيخ هي إلقاء اللوم على أنفسنا. فالزوجة التي تتعرض للاعتداء الجسدي تحدث نفسها قائلة إنها لو لم تقم بحرق صلصة الكرونة، لم تكن لتتعرض للإيذاء

الجسدي. وهذا الاعتقاد يساعدها على الشعور بالسيطرة على حياتها، لا بالسيطرة الفعلية على حياتها. وعندما ينمو إلى علمنا أن أحد جيراننا يعاني من أزمة قلبية، نتنهد شاعرين بالراحة عندما نعلم أنه كان يتعرض لضغوط شديدة، أو أن نظام حميته كان سيئاً. لماذا؟ ذلك أننا نفضل أن نعتقد أنه لو تحكم في نظام حميته، لم يكن ليتعرض إلى هذه الأزمة القلبية. حسناً، إن مثل هذه الأشياء تحدث. وبينما أن هناك أشياء كثيرة يمكننا القيام بها من أجل السيطرة على حياتنا، بيد أن هناك أموراً كثيرة أيضاً لا سلطان لنا عليها. (ولعلنا نخشى من الاعتراف بهذا). إن صاعقة البرق التي تضربك لا تضمر لك أي عداء، ولا شيء يتعلق بها غير أنها صاعقة برق. والرجل الذي يعتدي على زوجته بالضرب شبيه بصاعقة البرق، فهو على طبيعته، وإن لم يستطع التعدي عليك بالضرب، فسيضرب شخصاً آخر أو شيئاً ما، ولكن الشيء الذي يقع عليه الضرب لا يجب أن يكون أنت بالضرورة! في استطاعتك إنهاء دراما الاعتداء الجسدي بأن تتركيه.



إنني على يقين أنك اطلعت على التالي من قبل، ولكن لا ضير لو كرست بعض الوقت لقراءته.

> اللهم ألهمني الهدوء والصفاء لتقبل الأشياء التي لا حيلة لي في تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة التي تمكنني من معرفة الفارق بين الاثنين.

أنت لا تستطيعين منع الرجل من التعدي عليك بالضرب إلا إذا انتقلت إلى مكان آخر. إن الأمر بسيط جداً. إذا لم تريدي أن تضربك صاعقة البرق، يجب عليك أن تبتعدي عن العاصفة. إن هناك من يستطيع تقديم العون لهذا الرجل إذا سعى إلى العلاج النفسي، ولكن ما من شيء لديك تستطيعين مساعدته به.

٤

لنتكلم

لقد سبرنا أغوار سوء الفهم الذي يقع بين الجنسين حتى الآن، وكشفنا عن تعقيدات الرجال سيئي الطباع من خلال تقسيمهم إلى خمس فئات أساسية. ولعلك من خلال قراءة الفصول السابقة أدركت أن رجلك ليس بهذا السوء بالرغم من كل شيء، أو أنه شديد الشبه بأحدهم، إن لم يكن شديد الشبه بهم جميعاً.

ولكن قبل أن تواصلي القراءة، حان الوقت لأن نتكلم لبعض الوقت.

يحتوي باقي هذا الكتاب (إذا تابعته على الترتيب) بعض المفاهيم القوية جداً. لقد شاعت هذه الأفكار لعصور طويلة؛ وإنني أقدمها لك في شكل يتكيف مع طبيعة العلاقة بين الأشخاص. ولكن يجب علي أن أحذرك أنك إذا عرضت نفسك لهذه المنظورات، فقد تتغير حياتك. إن مواصلة القراءة قد تجلب عليك الكثير من المشكلات والمتاعب، بيد أن ذلك على المدى البعيد قد يكون له فائدة كبيرة لك. قد لا يروق لك كل ما ستتعلمينه في هذا القسم، فلا وجود للبراعة في التعامل مع بعض هذه

المنظورات. فقد تغيرين من إطار مرجعيتك، وتتحولين إلى شخص مختلف تماماً. إنني فقط أقدم لك تحذيراً واضحاً.

هل أنت مستعدة؟ كل ما عليك هو مواصلة القراءة بعقل منفتح وصدر رحب. خذي نفساً عميقاً ودعي وراءك أساليب تفكيرك الحالية عن الحياة عند نهاية هذه الجملة. عظيم. يمكنك أن تعودي لهذه الأساليب فيما بعد وتستعيديها متى شئت.

لننطلق.

الواقع

لنفترض أن ثمة رجلاً جديداً في حياتك وتعتقدين أنه رائع، أو أنه حتى "فتى أحلامك". ولكن في نفس الوقت يعتقد عدد كبير من أصدقائك الثقات أنه وغد تافه. ما واقع هذه المسألة؟ هل "ضفدع" أم "أمير"؟ إن الأمر كله وقف المنظور. فأنت تفكرين من منطلق "واقع" مختلف عن واقع أصدقائك.

ما الواقع الحق؟

ثمة ثلاثة أنواع للواقع.

الواقع الاجتماعي

ويشتمل الواقع الاجتماعي على نوعي الواقع اللذين يقرهما المجتمع (أو الغالبية العظمى منه): الواقع المادي والواقع المتفق عليه. والواقع المادي يمكن تمثيله باصطدام حجر برأسك. فالحجر لا يأبه ما إذا كنت تعتقدين أن عليه أن يضرب رأسك أم لا، ولا يأبه ما إذا كنت تعتقدين في وجوده أم لا، فسيقع على رأسك لو تصادف ووقفت تحته وهو يقع. والحجر غير عادل، ومن شأنه شج رأسك. إن سلوكه يتبع ببساطة قوانين الفيزياء، ولا يسلك أي مسلك آخر نعتقده له.

فإذا كانت معتقداتنا متسقة كل الاتساق وقوانين الفيزياء، فسنتوقع سلوك الحجر. ولكن بعضاً منا لا يعتقدون أن الحجر من الممكن أن يقع على رءوسنا،

فيشعرون بالإجحاف عندما يحدث ذلك. إن معرفتنا بما يؤدي بنا إلى الوقوف حيث تتساقط الأحجار تضيف إلى معلوماتنا الكثير.



إن الإنسان يُقابل بنوع من المقاومة كلما عارض الواقع المادي أو الواقع المتفق عليه. فالمرء لا يستطيع أن يمشي خلال حائط من الطوب بسبب الواقع المادي. والواقع المتفق عليه له من القوة ما للواقع المادي تماماً.

إذا اتفقت الإدارة التي تعملين بها على أن الوصول في وقت متأخر للعمل يعد مؤشراً على الكسل وانعدام المسئولية، فهذا هو الواقع. ولا يهم لو كان رأيك غير ذلك، ولا يهم لو لم توافقي على ذلك، ولا يهم لو كان هذا الواقع عادلاً أم لا. فإذا جئت متأخرة عن مواعيد العمل، فالواقع أنك متكاسلة وغير مسئولة. وقد لا يروق لك هذا الواقع، ولكن ذلك لا يغير من الأمر شيئاً. وقد تعلنين الحرب على إدارة الشركة، وقد تلقين هذا الكتاب على الأرض وتطئينه بقدمك، وقد يتم فصلك من العمل بسبب تأخرك، إذا كان الواقع قوياً بالقدر الكافي. ومهما تراءى لك صوابك، سيتم فصلك من العمل.

وعلاوة على ذلك، فكل من الواقع المادي والواقع المتفق عليه عرضة للتغير. فتارة يكون الجو مشمساً، وتارة أخرى تهطل الأمطار؛ وفي عام ما ينظر الناس

للتنورات القصيرة على أنها خالية من الأناقة والذوق، وفي العام التالي تصبح أحدث صيحات الموضة. إذا لم يتعامل المرء مع الواقع الجاري، فقد يكون بحاجة إلى تعديل جذري للتوافق مع الواقع. إن المشاكل تنشأ من جراء عدم التآلف مع الواقع الجاري، ورفض الاعتراف به، أو تبني مفهوم خاطئ حياله، أو الجهل بحدوده.

قد تفيدين من معرفة الأسباب التي جعلتك الوحيدة التي فصلت من العمل.

الواقع الشخصي

إن منظورك لواقع الأمور هو الواقع الشخصي. ويتكون هذا الواقع من تجاربك في الماضي والأمور التي تعتقدين في صحتها في الوقت الراهن. ولهذا فإن مفهومك لا يتفق تماماً على الإطلاق والظواهر الخارجية (مجريات الأمور خارج محيط عقلك وإطار منظورك). والحقيقة أننا نقضي قدراً كبيراً من حياتنا في البحث عن توازن مريح بين واقعنا الشخصي والواقع المتفق عليه (أما الواقع المادي فلا يمكن أن نجادل بشأنه كثيراً).

لنقل إن واقعك الشخصي هو أنك إنسانة ذكية. إن لديك مؤهلات وشهادات خبرة رائعة، وتحتلين منصباً مهماً، ثم تسافرين في رحلة إلى الفليبين وينتهي بك الأمر في الغابة مع أفراد قبيلة الدوماجات. قد تصبح حقيقتك الاجتماعية آنذاك هي أنك أشد الأشياء غباءً، ولذلك فلا تسيري في الغابة مختالة بنفسك. فإن فعلت، قد يعرض أفراد القبيلة عن تعليمك كيفية الحصول على طعام لنفسك. إنني على يقين أن لغتهم تحتوي على كلمة ترادف كلمة غبي، وقد تسمعين هذه الكلمة تتردد كثيراً، متبوعة بضحكات مرحة. وقد يشتمل التعديل الذي ستجرينه على واقعك تجربة الجوع.

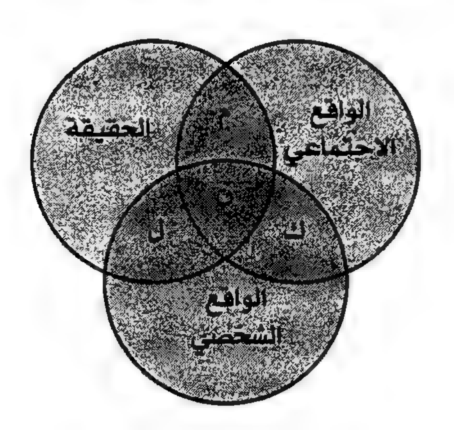
كذلك فإن البقاء في مسقط رأسك لن يقيك من مخاطر البقاء في واقعك الشخصي. لقد تعرضنا جميعاً للإحراج عندما بدرت منا تصرفات ساذجة. إن مثل هذه الأخطاء في بعض الأحيان تتحول إلى تجارب تؤدي إلى تطورنا، وتعلمنا قدراً ضئيلاً من التواضع.

إنه لمن المفيد بالنسبة للمرء أن يدرك الفارق بين الواقع الشخصي والواقع المتفق عليه.

الحقيقة

يفسر قاموس وبستر الخاص بي كلمة الحقيقة على أنها الواقع، صفة الشيء التي تُعرِفه تمام التعريف. والحقيقة هي الماهية، وهي المتبقي بعد استبعاد الحكم والخبرة السابقة والمنظور الشخصي، ورؤية (لا باستخدام العين أو العقل) للأشياء في الوقت الراهن، كما هي على حالها. وعلى هذا الاعتبار، فما نفعله نحن البشر هو أننا نعمد دائماً إلى مقارنة، ووصف، والتدليل على، وتحليل كل شيء من خلال منظورنا الشخصي فقط؛ فإننا نادراً ما ندرك الحقيقة في شكلها الخالص.

إن بعض الناس يطلقون على القدرة على رؤية الحقيقة "الحكمة".



الصورة الكاملة

الواقع الشخصي: وهو رؤيتك الشخصية ومنظورك الشخصي. لاحظ أن هناك بعض جوانب الحقيقة تقع خارج إطار منظورك الشخصي، وكذا بعض جوانب الواقع الاجتماعي (سواء أكان واقعاً متفقاً عليه أو واقعاً مادياً).

الواقع الاجتماعي: وهذا هو الواقع الذي يعتقد فيه العالم أو جماعة ما، مثل مواطني دولة ما. لاحظ الجانب الذي لا يلقى اتفاقاً ولا توافقاً مع الحقيقة من واقعك الشخصي.

الحقيقة: الحقيقة هي الحقيقة سواء اعتنقتها أنت أو أي شخص آخر غيرك. لاحظ مساحة الحقيقة التي لا تنتمي إلى واقعنا. إن هذه حقائق لم يتم الكشف عنها حتى الآن.

دعنا الآن نفسر المساحات التي تتقاطع عندها الدوائر.

ك: تشتمل هذه المساحة على الحالات التي تعتقد فيها أنت وكل الناس أن شيئاً ما له حقيقة معينة، ولكنها ليست الحقيقة الفعلية. إذا كنت عاصرت "باستير"، فلم تكوني لتصدقيه لا أنت ولا المجتمع بأسره عندما قال إن هناك جراثيم تزحف على جسم الإنسان كله، ولكن هذه حقيقة واقعة.

وتمثل هذه المساحة أيضاً الحالات التي تشتركين فيها أنت وغيرك في تفكيركم. على سبيل المثال، عندما تلتقين بضفدع، متأنقاً كما لو كان أميراً، فتعتقدين أنت وأصدقاؤك أنه أمير... بينما هو في واقع الأمر ضفدع.

ل: هذه هي المساحة التي من الممكن أن ينتهي بك الأمر إليها بعد أن تتزوجي من الضفدع. لازال صحيحاً أنه ضفدع، ولقد أدركت هذه الحقيقة (في واقعك الشخصي)، ولكن الجميع يعتقدون أنه أمير.

م: إن الظروف في هذه المساحة تقول على سبيل المثال بأن الجميع قد اكتشفوا أن الرجل الذي تزوجتيه "ضفدع"، وهذا صحيح، ولكنك مفتونة به لدرجة أن هذه الحقيقة لا تتوافق وواقعك الشخصي.

ن: في هذه المساحة يحدث أن تريه على أنه "ضفدع". إنه "ضفدع" بالفعل، والجميع يراه على هذه الصورة. وهذه هي الحقيقة وقد أصبحت تصدقينها ويصدقها الجميع أيضاً.

إن هذا المنظور حول الواقع الاجتماعي والواقع الشخصي والحقيقة من شأنه أن يوفر للناس القدرة على التمييز بين أصناف الحقيقة، مما يمكنهم من التعامل مع الواقع المتفق عليه (بغض الطرف عما إذا كان الواقع المتفق عليه صائباً أم خاطئاً).

ومن خلال هذا المنظور، يستطيع الأشخاص الذين يعانون من فصام الشخصية التصرف بصورة طبيعية، حيث يبدءون، على سبيل المثال، في فهم أنه على الرغم من أنهم قد يسمعون أصواتاً تأتي من رصيف المشاة، إلا أن البعض الآخر من الناس لا يسمعون هذه الأصوات، وأنه من الأفضل لهم ألا يذكروا موضوع هذه الأصوات لغيرهم. وانطلاقاً من نفس هذه النظرية، فالشخص دائم التأخر عن العمل، من الأفضل له أن ينتظم في مواعيد العمل، أو أن يتذرع بذريعة تتفق والحقيقة (وهي هنا ما تعتقد فيه الإدارة)، أو قد يصبح عاطلاً عن العمل.

إن واقع العالم ليس عادلاً بضرورة الحال، وقد لا يروق لك، ولكنه يساعدك على معرفة موقفك. ولو لم تلحظي، فالعالم ليس على الحال التي يجب أن يكون عليها، فإنه على حاله الراهنة.

القبول

إن كثيرين منا يجدون صعوبة في تقبل أشياء بعينها. فإن عجز الرجل عن تقبل بعض مشاعره، يخوض في عملية إنكار (مشاعره). وقد تعجز المرأة عن قبول فكرة عجزها عن تغيير زوجها، فتخالجها آمال زائفة. إننا جميعاً نواجه حقيقة ما في فترة ما في حياتنا لا نود أن نتقبلها. وأهم عاملين أساسيين وراء عدم تقبلنا للواقع هما الخوف من أن قبولنا يعّني اتفاقنا وصحة الشيء الذي نتقبله، والخوف من الضعف والعجز الذي قد يصاحب هذا القبول.

أولاً، القبول بوجود شيء ما لا يعني اتفاق المرء معه، وكذلك معرفة معلومات أكثر عنه. وفي حالة الواقع المادي (الجاذبية، والطقس، وغيرهما)، يمكنك أن تغضبي حياله كما تشائين. يمكنك أن تتمني أن يختلف هذا الواقع، وفي استطاعتك رفض قبوله. ويمكنك رفض التصديق بوجوده، ولكنه بالرغم من كل ذلك سيؤثر عليك، فلا

سلطان لك على قوانين الطبيعة. ولكن من خلال تقبلك لقوانين الطبيعة وتعلم المزيد عنها، يمكنك تغيير الطريقة التي تتفاعلين بها مع العالم المادي؛ فيمكنك التوقف عن الأمل والرفض والتمني، والقيام بدلاً من ذلك بعمل بعض الأشياء التي لا تهدر طاقتك بل تعود عليك بعائد نافع. فيمكنك مثلاً أن تبني بيتاً لتجنب الرياح، أو يمكنك إنشاء قضبان مانعة للصواعق، ولكن ما من تمنٍ أو أمل سيساعدك على حل مشاكل الطقس التي تعانين منها.

وتنطبق هذه النظرية على غير ذلك من صور الواقع. إن الأشياء ليست دائماً كما يجب أن تكون أو كما يمكن أن تكون، بل إنها على حالها كما هي. والكاذب يعدك بصورة مختلفة للأشياء في المستقبل. ورجل الكهف يتحدث من آن لآخر عن الواقع الذي يمكن أن يكونه. أما المعتدي بالقول والمعتدي بالفعل فسيعتذران لك ويخبرانك بما لم يكن عليهما فعله. وهذه كلها ما هي إلا وعود، وآمال، واحتمالات. إن الكاذب في الوقت الذي يتم الإيقاع به في كذبة مدمرة، يود لو يتغير بالفعل. وزير النساء يود بالفعل لو يستقر مع امرأة واحدة (بمجرد أن يلقى توأم روحه). والمعتدي بالضرب يشعر بالأسف بالفعل بعد أن يعتدي عليك. ولكن حقيقتهم هي الحال التي هم عليها. إن وعد الكاذب لك بالتغير لا يستدعي بالضرورة تغيير حقيقته الكاذبة. فإذا كذب، فهو كاذب. وإذا اعتدى عليك بالضرب فهو معتدٍ. وعندما لا نتقبل الحقيقة البسيطة التي نحن بصددها نحرم أنفسنا من اتخاذ الخطوة الأولى تجاه التعامل مع هذه الأشياء.

لقد اكتشفت أنني ضعيف أمام الشيكولاته، وقبل أن أتقبل هذه الحقيقة، كنت أحدث نفسي بكل الذي يحدث مدمنو الشيكولاته به أنفسهم "واحدة فقط لن تضر"، "لا بأس من أخرى"، "ماذا سيحدث لو أكلت واحدة؟ سأمارس بعض التمارين بعدها"، "لم يبقَ إلا قطعتان. فلا بأس لو أنهيت الكيس بأكمله"، وهكذا إلى حد الغثيان.

إن الأمر لم يكن أنني لم أكن أستطع المقاومة طوال الوقت، بل إنني كنت أتمكن من المقاومة في أغلب الأحيان. ولكن ما الذي يفيده هذا والتهام صندوق كامل

من الشيكولاته لا يستغرق أكثر من خمس دقائق في اليوم بأكمله. والإبقاء على الشيكولاته في البيت (في حالة حضور أحد الضيوف) كان يضمن التهامها طوال أربع وعشرين ساعة، وبعدها أشعر بالذنب لإقدامي على ما قلت إنني لن أفعله. ولقد كانت عادتي أن أقطع على نفسي عهداً أنني لن أتذوقها في اليوم التالي.

إن اعترافي بأنني كنت ضعيفاً لا يعني أنني يئست من المحاولة وهممت بالتهام كل الشيكولاته التي صادفتني، ولكن معناه أنني تقبلت حقيقة أنه لا يمكنني أن آكل الشيكولاته دون أن ألتهم قدراً كبيراً منها، لأنني مدمن لها. ولا يمكنني أن أبقي عليها في البيت، ولا يسعني أن أقضم القضمة الأولى، لأنني سألتهمها كلها فيما بعد أو في اليوم التالي. إن الآخرين ممن أعرفهم لا يعانون من أية مشكلة مع الشيكولاته، وفي استطاعتهم أن يأكلوها وقتما يشاءون، ولكن بالنسبة لي فإنني أعاني من السمنة لو أكلتها، هذا بالإضافة إلى مشكلة الهوس بها من الناحية النفسية. وبقراري ألا آكل الشيكولاته أبداً، تخليت عن كل أفكاري المتعلقة بها، مثل ما إذا كان من المنصف ألا آكل الشيكولاته على الإطلاق، وما إذا كان رفضي تناولها سيتسبب في مضايقة من يقدمها لي، وهذا الشعور بالبخل الذي كان ينتابني عندما كنت أستقبل بعض الضيوف وعلى مضض أقدم لهم الشيكولاته. إنني لم أبدأ في تحمل مسئولية مشكلتي إلا بعد أن اعترفت أنني ضعيف أمام الشيكولاته. وهذا قد يعد متناقضاً، ولكن قبولي لمشكلتي كان مثله بالضبط مثل المدمن الذي يعترف بضعفه أمام المخدرات، ثم يبتعد عن أماكن تواجدها (أما أنا فأبتعد عن قسم الحلويات في السوبر ماركت). هو يعلم أنه لا يجب أن يتناول ذلك الكأس الأول (كما أعلم أنه لا ينبغي علي أن أقضم أول قضمة من الحلوى). لقد صارت مشكلتي قابلة للحل فقط عندما أدركت أنه لا علاقة لها بفقد الوزن، أو التغذية، أو الإرادة ... بل فقط بمعرفة حدودي.

واختصاراً:

١. لقد كان علي أن أتقبل الأشياء التي لم يكن في استطاعتي تغييرها (مثل ضعفي تجاه الشيكولاته، وزيادة الوزن التي تنشأ نتيجة أكلي الشيكولاته، وأن الناس

سيواصلون تقديمها لي في حال استضافتي لديهم مثلاً، وعلى الرغم من أنه في استطاعتي أن أمارس التمارين وأنقص من وزني، فإنني لا أفعل).

٢. كان يتعين علي تغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها (لا للشيكولاته في البيت، وممنوع الاقتراب من قسم الحلويات في المتجر، ولا للشيكولاته حتى ولو كان ذلك يعني مضايقة من يقدمها إلي).

٣. لقد كان يتعين علي أن أكتسب الحكمة التي تمكنني من معرفة الأشياء التي في استطاعتي تغييرها وتلك التي لا أستطيع تغييرها (فلم يكن في استطاعتي خداع ذاتي أنه لا بأس لو أكلت قطعة واحدة فقط، أو ألقي باللوم على الشخص الذي يقدمها إلي). لقد كان يتعين علي مواجهة حقيقتي فيما يختص بالشيكولاته.

٤. لقد كان يتعين علي أن أتحمل مسئولية الأمر كاملاً. وهذه خطوة كبيرة. تابعي القراءة.

المسئولية

عندما أعقد ندوات عن العلاقات، أكرس الليلة بأكملها لموضوع المسئولية. لقد قالت إحدى السيدات بعد أن حضرت إحدى محاضراتي حول المسئولية: "لقد فتحت عيني على أشياء كثيرة كنت في حاجة ملحة إلى معرفتها"، ثم ابتسمت وغمزت بعينها مضيفة "أيها الوغد".

دعينا أولاً نميز بين المسئولية واللوم. إن المسئولية مخالفة للوم. فإذا وقع إعصار، فلا يقع علي اللوم بسببه، ولكنني أستطيع أن أتحمل مسئوليته من خلال مساعدة المنكوبين من جرائه. وهذا أمر سهل أن يعيه المرء، أليس كذلك؟

حسناً، والآن ماذا لو كنت أقود سيارتي خارجاً من ساحة الانتظار وصدمتك بسيارتي، وكسرت قدميك؟ من يتحمل مسئولية ذلك؟ إذا سددت فواتير المستشفى الخاصة بك، وعوضتك عن الخسائر التي لحقت بك، فهل أكون بذلك قد تحملت

مسئولية إصابتك؟ الإجابة هي "لا". من الذي قد شعر بالألم؟ من الذي رقد في المستشفى؟ ومهما فعلت أو قلت، فأنت المسئولة عن إصابتك، ولكن اللوم يقع علي.

إن بعض الناس يعانون من مشكلات عاطفية مترسبة من مرحلة طفولتهم، ويلقون باللوم على آبائهم على كل مشاكلهم. نعم، لعل آباءهم يلامون على الوضع الذي يعانون منه. ولكن من الذي يعاني من المشكلة؟ ومن الذي يجب عليه التعامل معها؟ من المسئول الفعلي عن هذه المشكلة؟ حتى لو قال المجتمع بأسره إن والديك هما المسئولان عن المشكلة التي تعانين منها، فهذا مجرد واقع متفق عليه، لا الحقيقة بالضرورة.

إذا رماك أحد بالرصاص، فمن المسئول عن هذه الواقعة؟ نعم! أنت! إذا اعتدى عليك أحد بالضرب، أو التحقير من شأنك ،أو إيذائك بأي شكل كان، فمن المسئول عن ذلك؟ نعم، إنه أنت.

إن هدفي الذي أرمي إليه هنا هو احتمال وقوع مسئولية كل ما يقع لك من أحداث عليك، بغض النظر عن منظورك الخاص. وسواء راق لك ذلك أو لم يرق. وسواء كان ذلك عادلاً أو مجحفاً، وبغض النظر عن الواقع المتفق عليه.

ألا يشعرك ذلك بالسعادة البالغة؟ ألست سعيدة لأنك تخيرت هذا الكتاب؟ حسناً، اثبتي على هذا المنظور قليلاً، فسرعان ما ستتحسن الأمور الآن، وسنوضح كل شيء.

أترين؟ إننا حمقى في بعض الأحيان، حيث إننا نسمح لأمور سيئة بأن تقع لنا طالما أنها ليست غلطتنا. إن بعض الناس يستقلون السيارة بصحبة سائق مخمور، ولكنهم يعتقدون أنهم إذا تعرضوا لحادث من أي نوع فلن يكون الخطأ خطأهم. يا إلهي، يا له من تعويض! والبعض الآخر يتورط في علاقات ويبذلون قصارى جهدهم لإنجاحها، حتى إذا لم تنجح، لن تكون هذه غلطتهم. ثانية، يا له من تعويض!

إن تحمل مسئولية موقف ما يعد تجربة فعالة. لقد مررت في فترة من حياتي كنت فيها أنزعج وينتابني الضيق من التحقير من شأني. لقد سمحت للشخص الذي

يحقر من شأني دون وعي مني بأن يجعلني أستاء من نفسي، حتى إنني كنت أتطلع إليه في اتخاذ قراراتي. ولفترة طويلة حاولت أن أعزل نفسي عاطفياً عن هذا الموقف، وأن أتجنب الصراع المتصاعد. ولكنني لم أدرك أنني أتعرض للتحقير من شأني لأن تجاوزات هذا الشخص طابقت الحد الذي وصلت إليه في انتقاداتي لنفسي. ولذا كان توجهي هو أن أعمل على النهوض بنفسي كفرد، حتى لا يطولني التأنيب. وما أن عملت على النهوض بجانب واحد من حياتي إلا وتعترض طريقي خمسة انتقادات أخرى صحيحة... خمسة أشياء أخرى في شخصيتي يتعين علي تغييرها. لقد أصبحت أشعر بالعجز تجاه مهمة التغيير من ذاتي، لدرجة أنني صرت على استعداد للاستسلام والإذعان لفكرة أنني الشخصية المنقوصة من منظوري الشخصي. ثم تبصرت الأمور.

لقد كان معظم الناس ينظرون إلي نظرة إجلال واحترام، وبدا أن هذا الشخص هو الوحيد الذي كان منكباً ومركزاً انتباهه على خصالي السلبية. وبعد هذا التبصر، ألقيت كثيراً من اللوم على هذا الشخص الذي يحقر من شأني، دون أن أحرز أي تحسن. ولكن التحقير من شأني لم يتوقف، وداومت أنا على إلقاء اللوم على شخص آخر غيري على ما كان يقع لي من أذى.

ثم تذكرت مشكلة تعاملت معها في المكتب (تابعي هذه النقطة فحسب). لقد كان العاملون في الوردية الثانية يعانون من عجزهم عن استقاء معلومات كافية من الوردية الأولى، وبالتالي عن توصيل المعلومات إلى الوردية الثالثة. لقد كانت عادة العاملين في الوردية الأولى الانتقال إلى غرفة الجلوس بمجرد أن يحضر العاملون في الوردية الثانية. وفي نهاية الليلة كان العاملون في الوردية الثالثة يحضرون ويتسكعون حول ماكينة القهوة حتى يحين موعد رحيل الوردية الثانية. ولم يكن العاملون في ورديات مختلفة يتكلمون معاً، ولم يتم إنجاز المهام المنوطة بهم على أتم وجه بسبب انعدام التواصل.

عقدت اجتماعاً على مستوى القسم، وأخبرت الجميع أنني أحملهم مسئولية الحصول على المعلومات كاملة وكذلك مسئولية تقديم المعلومات كاملة. فكان عليهم أن

يتأكدوا من تلقي المعلومات ومن توصيلها. وعلاوة على ذلك، فقد حملت كل فرد منهم مسئولية التأكد من أن الجميع يقومون بذلك. لقد اعتقدوا أنني أطلب منهم المستحيل، ولكن بعد ذلك جرت العادة أن ينتقل أحد العاملين بالوردية الثانية إلى غرفة الجلوس ليستعلم من الوردية الأولى عن المهام الواجب القيام بها، وليلاً كان أحد العاملين بالوردية الثانية يستوقف بعض العاملين في الوردية الثالثة لدى ماكينة القهوة ويطلعهم على المهام الواجب القيام بها. وكانوا يقومون بتوثيق محادثاتهم في سجل خاص. لقد صاروا مسئولين مائة بالمائة، واختفت مشاكل التواصل بعدها.

وعلى هذا الأساس فقد قررت أنني مسئول عن التحقير من شأني الواقع علي في حياتي. وقد حدث التحول! لقد كنت أتخير تحمل مسئولية شيء في حين أنني كنت المسئول عنه في المقام الأول على أية حال.

لقد كان التحقير من شأني قائماً على أية حال، وكان الخيار خياري سواء أجنح للسلبية وأدعه يستمر أو أكون إيجابياً وأقضي عليه في مهده. إنني لم أكن أتلقى اللوم عليه، بل كنت على أتم استعداد لتحمل مسئوليته بكل بساطة. وبعدها تسنى لي أن أسأل نفسي: "ما الذي أفعله ويسمح بحدوث ذلك؟". إن السماح بحدوث الشيء لا يعني الرغبة في حدوثه، والمسئولية لا تعني اللوم. لقد واجهت التحقير من شأن الذات بدلاً من الابتعاد عنه أو الاستسلام له. ولقد أصبحت إذاً متورطاً بإرادتي، وأصبحت إنساناً أقوى من ذي قبل.

هاك الخلاصة: ليس خطأك لو أن الرجل الذي أحببته يعاملك بصورة سيئة، أو يتلاعب بك، أو كان شخصاً مثيراً للازدراء. لا لوم عليك. ولكنك مسئولة عن وضعك هذا. فلقد آذاك لأنك سمحت له بذلك. إن الضفدع في حياتك الآن، والخيار الآن لك إما أن تتحملي مسئولية وجوده بأن تضعي حدوداً معينة وإما أن تتخلصي منه.

بمجرد أن تدركي أنك مسئولة عن كل ما يحدث لك، قد تشعرين بقلة حيلة أكثر تجاه الأمور، ولكنك في واقع الأمر أكثر سيطرة عليها، وأقل ميلاً للسماح بأشياء بغيضة بالوقوع لك، وأقل جنوحاً لتعريض نفسك بكل غرور وعلياء لصواعق الحياة.

وتبدئين في إدراك حقيقة أن صاعقة البرق لا تأبه ما إذا كنت تعتقدين أنها ستضرب نفس المكان مرتين أم لا. فهي ستشوي لحمك بلا وجه حق بغض النظر عن رؤيتك لها، ذلك أن طبيعتها تحتم عليها ذلك. إذا تفهمت هذه النظرية بالفعل، فمن المستبعد أن أراك وأنت تحكين جسدك المصاب بالصاعقة بسخط. والحقيقة أن الأمر ينتهي بك بتحمل مسئولية ما يحدث لك بأية حال، بالضبط بنفس الطريقة التي تتنفسين بها على أية حال.

٥

جينيفر: قصة حب

يتناول هذا الفصل قصة امرأة أصبحت واقعية حيال مشكلتها، وتقبلتها، وتحملت مسئوليتها، الأمر الذي غير من حياتها.

إنها إحدى أعز صديقاتي (وسأطلق عليها اسم جينيفر)، ولقد انتقلت إلى المنطقة التي أعيش فيها حتى تعيش بالقرب من فتاها (الذي سأطلق عليه اسم بوب)، والذي تمنت أن تتزوج منه. إنه لم يتقدم لطلب يدها بعد، ولكنه تحدث إليها عن الزواج والأطفال من منظور شخصي وفلسفي، ولقد اصطحبها للبحث عن مسكن بضع مرات. ونظراً لأقواله وأفعاله افترضت أنه يضع الزواج ضمن خططه المستقبلية.

لقد دامت علاقتهما عامين ولقد قربت بينهما الأيام تدريجياً. ولقد تحابا واهتما ببعضهما البعض.

وفي يوم من الأيام، كانا يتفحصان أحد محلات الأدوات المنزلية عندما لاحظت جينيفر جهاز فيديو راق لها، وذكرت شيئاً حول الإمكانات الجديدة التي امتاز بها. فقال لها بوب إنه سيبتاعه لها في عيد ميلادها القادم. ولقد استاءت. لقد كان لديه

جهاز فيديو بالفعل؛ لماذا يبتاع جهازاً آخر إذا كانا سيعيشان في نفس البيت؟ لقد جعلها هذا الموقف تعتقد أنه لم يكن لديه نية جادة في طلب يدها للزواج، وأنه كان يخدعها. ولقد اتهمته بهذا الجرم، واتهمته أيضاً بعدم الالتزام. وكلما فكرت في الأمر، استاءت أكثر.

ما من أحد يحب أن يناكده الآخرون أو يحقروا من شأنه. ولكن الرجل في بعض الأحيان يرى نفسه عرضة للمضايقة والمناكدة عندما تود فتاته أن يوضح غايته من العلاقة. إن الرجل يتعلم الاستقلال، ولذا فإن الاعتماد المتبادل بينه وبين الآخرين بشكل دائم يومي يتعارض والمبادئ التي نشأ عليها. إنه يحب أن يتمتع بحرية أداء أي شيء يروق له دون الحاجة إلى الرجوع إلى شخص آخر. إن هناك عدداً قليلاً في واقع الأمر من الرجال الذين يتملكهم الحماس حيال الزواج عندما تكون لديهم علاقة رائعة قائمة بالفعل مع امرأة يستطيع أن يستمتع بصحبتها ويظل محتفظاً بحريته. إن الرجل معرض لإنكار المشاعر التي تؤدي إلى ضياع استقلاله، كما أنه لا يعي في بعض الأحيان مدى خسارته إذا ما انتهت علاقته بالمرأة.

ونصيحتي لجينيفر كانت أن تكف عن مهاجمة بوب، وأن تلقي نظرة على احتياجاتها الخاصة، ثم تواجهه بها. إن الرجال ينصتون بصورة أفضل عندما لا يشعرون بالهجوم.

لقد تحدثت جينيفر إلى بوب، وأخبرته أنها تحبه حباً شديداً ولن تنساه أبداً مهما حدث (إن الرجال يحبون أن يشعروا بتميزهم ومكانتهم الخاصة)، وأنها ستواصل لقاءه الآن (وهي بذلك تنفي فكرة إنذاره)، ولكن خططها الحياتية تشتمل على الزواج والإنجاب. ولقد أخبرته أيضاً أنها تفهمت عدم استعداده. ولكن يجب عليها أن تمضي قدماً في حياتها.

وهذا أدى إلى إدراك بوب أنه قد يخسر جينيفر، والأدهى من ذلك أن شخصاً آخر قد يحظى بهذه المرأة الرائعة. ولقد أدرك أيضاً كم كان يحبها وكم كانت مهمة في حياته. لقد أحضر لها زهوراً على مدار الأسبوع التالي، واصطحبها لأماكن رائعة، واعتنى بها عناية خاصة.

وفي المرة التالية التي اتصلت فيها جينيفر بي قالت: "أعتقد أننا عدنا كسابق عهدنا"، ثم ظلت تسرد لي كل الأشياء الرائعة التي فعلها بوب من أجلها، وكيف أنه كان محباً وحنوناً، وكيف أنهما قضيا بعض اللحظات الحميمة معاً. ولذلك سألتها "ما الذي تغير؟ أليس هو الشخص المحب العطوف الذي كان قبل ذلك؟

فأجابت بقولها: "بلى".

فسألتها "ما هدف بوب إذاً؟ إن الرجال يحبون أن يضعوا أهدافاً كما تعلمين. أعتقد أنه قد حقق هدفه بالفعل، فقد استعادك إليه، ولكن هل قمت بتغيير أي من أهداف حياتك منذ أن تحدثنا في آخر مرة؟".

فأجابت: "لا".

لقد جعلتها تدرك أنه ما من شيء قد تغير، ولكن كل ما هنالك أن الرجل من السهل التعامل معه إذا ما أدركت منظوره للأمور، وإذا تحدثت معه بلغة يفهمها. لقد اقترحت عليها أن تُعلم بوب كيف أنها تقدر أنه كان في غاية الرقة معها في الأسابيع الماضية المتعة التي قضياها معاً، وأنها استمتعت بصحبته أيما استمتاع، ولكنها لا تود أن يعتقد أن أهدافها في الحياة قد تغيرت. لقد كانت في حاجة لأن تعلمه أنها لا تزال مصرة على المضي قدماً في حياتها بشكل هادف من منظورها، وأنها أيضاً متفهمة لحقيقة أنه ربما ليس على استعداد للزواج وأنها تحترمه لذلك.

لقد سألتها ما إذا كانت هذه هي مشاعرها الحقيقية أم أنها كانت راضية بالوضع الراهن. لقد كان رأيي أنها لو كانت بالفعل ترمي إلى الزواج وبوب لم يكن يرمي إليه، ستنتهي هذه العلاقة عاجلاً أو آجلاً. ولذا فمن الأفضل لها مواجهة هذه المسألة الآن. ولكن يجب عليها التصريح بذلك لبوب إذا كانت تعنيه بالفعل؛ فلا يجب عليها أن تفعل ذلك بغرض التحايل عليه ليتزوجها. يجب عليها أن تكون على استعداد لفقدانه.

لقد أخبرته، بعد إعادة التفكير في الأمر، مجدداً أنها في حاجة إلى المضي قدماً في حياتها، لأن مشاعرها كانت تملي عليها هذا.

لقد أصبح لدى بوب الآن المعلومات اللازمة لاتخاذ قراره، ولم تكن جينيفر تضغط عليه، ولم تكن تعنفه، فقد تفهم أهدافها في الحياة ولا يزال يشعر أن له مكانة خاصة في حياتها. ولقد أدرك أيضاً أنه من الغباء أن يخسرها. وعليه، فقد طلب يدها للزواج.

لقد سارت الأمور على خير ما يرام بالنسبة لجينيفر وبوب، ولكن حتى لو لم يقرر الزواج منها، كانت الأمور ستسير على خير ما يرام بالنسبة لها على المدى البعيد. دعونا نستعرض توجهها.

١. لقد نظرت إلى المشكلة على أنها مشكلتها هي، لا مشكلته. ولذا لم تحاول أن تغير منه، بل تقبلته على الحال التي كان عليها، لا الحال التي يستطيع أن يصل إليها، أو الحال التي يجب أن يكون عليها، أو التي سيكون عليها.

٢. لقد فكرت في التغيير من نفسها أو علاقتها. ولكنها قررت ألا تغير من نفسها (أهدافها وخططها)، فكانت الخطوات الأولى التي خططت لها نحو تغيير علاقتها ببوب من خلال مصارحته بأهدافها، وطوال الوقت كانت متقبلة إمكانية انتهاء العلاقة بينهما.

أما بالنسبة لبوب، فقد تقبل نفسه على حالها، ذلك لأن جينيفر قبلته على حاله. إن المرء يجب أن يتقبل نفسه على حالها حتى يستطيع التغير. قد تبدو لك هذه النظرية متناقضة، ولكنك لو لم تتقبلي نفسك على الحال التي أنت عليها بالضبط، لن يتسنى لك التغير، لأن المرء كي يتغير يجب وأن يتغير من وضع سابق. وإذا لم تتقبلي هذا الوضع، فمن المقدر لك أن تبقي على حالك.

لقد حدَّثَ بوب نفسه بأنه لا يود الزواج، ولكنه في أعماقه أراد الزواج بالفعل. وهذه كانت حالة أخرى لامرأة جعلت الرجل يكتشف حقيقة مشاعره من خلال بذل قصارى جهدها لضبط إيقاع حياتها ووضعها على المسار الصحيح.

٦

تحويل الرجل

إنك لا تستطيعين تغيير أي شخص. وفي حالة ما إذا عجزت عن فهم العبارة السابقة، ها هي مرة أخرى ببنط أكبر: **إنك لا تستطيعين تغيير أي شخص**. نعم، هذا صحيح -أنت، التي تقرئين هذا الكتاب- مهما كان لديك من مهارات خاصة، ومهما كنت ميالة لمنح الحب للآخرين، ومهما أنجزت في حياتك، لا تستطيعين تغيير أي شخص. ولا حتى هو.

إنني على يقين من أن هناك بعض النساء اللاتي سيقرأن هذا الكتاب كاملاً ثم يرتبطن برجال ينغصون عليهن حياتهن. إنهن يعتقدن أنهن سيستخدمن المعلومات الواردة في هذا الكتاب لتغيير رجالهن على اختلاف أشكالهم: رجل الكهف، والكاذب، وزير النساء. إن هناك آلافاً من النساء اللاتي حاولن التغيير من رجالهن، يستطعن تأكيد مقولتي. ولكنك تخدعين نفسك معتقدة أنك تختلفين عنهن. هل تعتقدين أنك على قدر من التميز يجعلك تنجحين فيما فشل فيه الجميع؟ من المهم بالنسبة لك أن تدركي عدم قدرتك على التغيير من زوجك سيئ الطباع، ويجب أن

تتخلي عن هذا التوجه قبل أن تنفد طاقاتك. لقد فشلت كافة المحاولات التي قام بها بعض النساء وانتهى بهن الحال أن أصبن بالإحباط وخيبة الأمل، ولم يكن الأمر ممتعاً على الإطلاق. والأسوأ من ذلك أنهن قد وصلن إلى هذه الحالة، فيما أن المشكلة لازالت قائمة.

بوصفي رجلاً، أقول لك إنك لا تستطيعين تغيير الرجل. ولا يسعك إلا أن تتحملي مسئولية احتياجاتك في الحياة. إن محاولة التغيير من شخص ما يعد ضرباً من التلاعب. الفرد الواقع عليه هذه المحاولة يستشعرها ويعلم بها ولن يشعر بالقبول عندما تعمدين إليها.

انظري إلى رجلك. أي جانب تودين لو يتغير فيه، يمكنك أن تتوقعي بدلاً من هذا التغير أن يتزايد فيه هذا الجانب فيما بعد. فإذا كان يعاقر الخمر الآن، فلن يتوقف بعد زواجكما، أو بعد أن ترزقا بطفلكما الأول، بل إنه قد يشرب أكثر من ذي قبل. لن يكون أكثر سعادة، ولن يحسن من معاملته لك، ولن يكون أكثر مسئولية، أو يكف عن الخروج مع رفاقه. على العكس من الاعتقاد السائد، إن الحب ليس عاملاً مساعداً على تحقيق مثل هذه التغيرات.

إن ما ترينه الآن هو ما ستحصلين عليه، بغض النظر عن الوعود التي قد يقطعها على نفسه، ومدى إخلاصه فيها، ومن هنا يجب عليك اتخاذ قرارك فيما يتعلق بعلاقتك به بناءً على المعطيات المتاحة لك. وفي هذه الحالة تصبح الإمكانات والاحتمالات خارج الحسبان. إن لدينا جميعاً طاقات كامنة، بعضنا يستفيد منها، والبعض الآخر لا، وسيداوم هؤلاء وهؤلاء على القيام بذلك. هناك أشياء في مقدورك القيام بها، شريطة أن تتقبلي كل ما قلته كاملاً حول محاولة تغيير الآخرين.

١. يمكنك تغيير نفسك.

٢. يمكنك تغيير علاقتك مع "الضفدع".

٣. إذا كان "الضفدع" على استعداد فعلي لأن يصبح "أميراً" (على الرغم من أن الغالبية العظمى من الضفادع الذين يكونون على استعداد للتغير يتخذون هذا الاستعداد قناعاً للتلاعب والتحايل)، يمكنك إيجاد بيئة مساعدة على التغير.

إن التغيير من نفسك يعني تبني إطار مرجعي مختلف؛ كأن تنظري لنفسك بصورة مختلفة، وتتعرفي على معنى أو غرض جديد لحياتك، وتبدئي مجدداً دون أي مثقلات من الماضي.

والتغيير من علاقتك يعني وضع حد لشكلها الحالي فقط، أما إنهاؤها فيعني قطعها نهائياً. وهذا أمر واضح، ولكن الأمر غير الواضح تماماً هو أن محاولة تغييرها يعني إنهاءها، ثم البدء من جديد. في أكثر من مناسبة، قلت لشخص قريب من قلبي: "إن علاقتنا لا تسير على ما يرام، إنني أود إنهاءها"، ثم أكمل قائلاً: "لازلت أود لو تربطني علاقة بك، ولكن ليست العلاقة التي تربط بيننا الآن". وفي نهاية الأمر عمدنا إلى إعادة تعريف علاقتنا، أو كي أتحرى الدقة، عَرَّفنا العلاقة الجديدة. إن العلاقات طويلة الأجل عادة ما تنتهي وتبدأ كثيراً. ويحتوي الفصل التالي على نصائح خاصة بتغيير العلاقة.

إنني على يقين أنه ربما راق لك عندما قلت إن في مقدورك إنشاء بيئة مواتية لضفدعك كي يتحول إلى أمير. إن المرأة المتمكنة تتنفس الصعداء لأن لها القدرة على رعاية ضفدعها خلال عملية تحوله، والتي بعدها يصبح ممتناً ومديناً لها للأبد، ولن يود ترك مثل هذه الشخصية المحبة المخلصة. حذار! يجب أن تكوني متشددة! يجب أن تكوني على استعداد تام للتخلص من الرجل إذا عاد إلى سابق عهده وتصرف كضفدع مرة أخرى. لا ينبغي أن يكون هناك أية أعذار. ولا يجب أن يفقد السيطرة على نفسه بصفة مؤقتة. إذا كان لازال ضفدعاً، يجب أن يعامل من هذا المنطلق. وهذا هو السبيل الوحيد الذي يسمح له بتحمل المسئولية بنفسه.

إذا جاءك يوماً طفل صغير ممسكاً بمضرب ومهدداً بضربك، لعلك لن تنكمشي خوفاً وتقولي "لا، لا تضربني بالمضرب!". فإذا فعلت ذلك، فقد يتعدى عليك فعلاً بالمضرب. وبدلاً من ذلك، يجب أن تقولي: "ضع هذا المضرب جانباً الآن! أتسمعني!". عندما يتصرف الضفدع على أنه ضفدع، يجب أن تعامليه على هذا الأساس، وحتى لو تصرف أمير كما لو كان ضفدعاً يجب عليك معاملته على هذا الأساس.

ما طبيعة التحول؟

ما من أحد يمر بتجربة التحول رغماً عنه، ذلك لأن التغير شيء يجب أن يود المرء تحقيقه.

إن السلوك ليس هو الذي يدلل على التحول. فالشخص الأناني الذي يشرع في تقديم العون للآخرين إنما يغير من سلوكه فقط، وهو يعرف في المقام الأول أنه بحاجة إلى أن يثبت ذاته من خلال تغيير نظرة الآخرين له، في حين أن الشخص غير الأناني يجب أن يكون نفسه ويتحسن من هذا المنطلق. وقد يقوم بأفعال من شأنها جرح مشاعر الآخرين، ولكنه في هذه الحالة يقع في أخطاء عادية، ومن المتوقع أن يتحسن. إن العديد من "الضفادع" لا يقعون في أخطاء على الإطلاق ذلك أنهم يحاولون تغيير رأي الآخرين فيهم لا التغير فعلياً (الأمر الذي يشق عليهم أكثر بكثير).

إن التحول ما هو في حقيقة الأمر إلا تحول في الإطار المرجعي للرجل. وما صوت من السماء يهبط ليؤكد حدوثه. ولن يأتي أحد يميزه على جبهته أو ينزع عنه شخصيته الفردية أو يجبره على عمل أي شيء. ولكن يجب عليه أن يكون رائداً في هذا الجانب. قد يواجه بعض السهام. وقد يعيد رجلك الكرة ويعود إلى سابق أفعاله مجدداً... ولكن لأسباب مختلفة وفي ظروف مختلفة. سيرتفع مستوى مسئوليته و(صدقي أو لا تصدقي) تحري الصواب في أفعاله سيتطلب منه مجهوداً أقل، ذلك أنه لن يصارع نفسه بعد. وإذا كان يتصرف بهذا الأسلوب، فهو ليس بصدد التحول على الإطلاق. فالتحول لا يعني الإذعان، ولا الاستسلام، ولا التقبل عن طيب خاطر، بل إنه يتمثل في صورته وهو يمتطي صهوة حصانه في الاتجاه الذي كان يتخذه في أول الأمر. فمجرد أن يتحول يستطيع أن يوجه حصانه أينما شاء. إن الرجال (والنساء) الذين يدعون التغير فحسب غالباً ما ينتهي بهم الأمر نهاية مأساوية على أيديهم، فيرثون لأنفسهم متسائلين ما الذي حل بهم.

إن الرجل لا يستطيع أن يفعل من أجل أحد غيره.

إن التحول الذي يطرأ على الرجل في كثير من المرات يبدأ من نقطة يدرك فيها أن إطار مرجعيته إما يعجز عن أداء مهمته وإما يؤديها بالشكل الأمثل. وهذه الحالة

يمكن أن تحدث فقط بعد أن تتحول حياته إلى فوضى. لعلك استطعت أخيراً أن تثبتي على موقفك حتى أدرك أن واقعه الشخصي لا طائل من ورائه وأنه سيخسرك.

وهناك أسلوب أفضل وأقل إيلاماً للتحول، وذلك أن يبدأ المرء في تولي مسئولية تطوره الشخصي ومعرفة المزيد عن نفسه وحياته.

لقد أراد أحد عملائي الذين يطلبون استشارتي أن يغير من نفسه بعد أن أصبح أباً، وكان قد عانى في طفولته من بعض الاعتداءات الجسدية من قبل والده، وكان يعاني من عدم إمكانه السيطرة على نفسه والحيلولة دون التعدي على ولده. لقد أقسم عميلي أنه لن يتعدى على ابنه ولكنه لم يوفِ بقسمه هذا حتى الآن. ولكنه كان يعاني كثيراً من عجزه عن احتواء نوبات الغضب التي كانت تنتابه تجاه ابنه البالغ من العمر ثلاث سنوات. ولقد كان يخشى أن تتفاقم المشكلة.

لقد ناقشنا مسألة أن هذا النمط التربوي الأبوي لا طائل منه. فقد كان والده منعزلاً عنه، ولكنه في نفس الوقت كان متحكماً وقامعاً. ولقد كان رأيي أن هذا الإطار المرجعي الذي أخذه كلية عن أبيه يتعذر إصلاحه، وأنه يجب عليه أن يتخلى عنه. ولا يجب أن ينظر لنفسه على أنه والد الطفل، لأن ذلك سيشعل فتيل دور الأب السلبي القديم في نفسه. ولكنه يجب أن ينظر إلى نفسه بكل بساطة كرجل أكبر سناً وأكثر خبرة له القدرة على تقديم المساعدة لهذا الصغير الأقل قدرة إلى أن يستطيع الطفل الصغير أن يعتمد على نفسه. ولقد اقترحت عليه أيضاً أن يقرأ من كتاب "النبي" (لخليل جبران) والأجزاء التي تتناول الأطفال.

لقد تغير هذا العميل عندما رأيته في المرة التالية، وقال لي إنه أدرك أن أطفاله ليسوا أطفاله، ولكنهم منه. لقد أدرك أنهم أنداده، على الرغم من خبرتهم الأقل من خبرته. ولقد كانت مسئوليته (على اعتبار أنه الذي جاء بهم إلى هذه الدنيا) أن يعطيهم حياتهم، لا حياته. لقد كان عليه أن يساندهم وهم يخطون خطواتهم الأولى في الحياة، ويتعلم منهم بينما يتعلمون هم منه.

كيف لي أن أعرف أن هذا الرجل قد تحول بالفعل؟ لقد حدثت هذه الواقعة منذ سبعة عشر عاماً. إنه لم يتعدَ على ابنه بالضرب أبداً منذ ذلك الحين، كما أن

الدوافع التي كانت تدفع به إلى هذه الفعلة اندثرت مع الإطار المرجعي القديم حيث شرع في تطوير إطاره المرجعي الجديد. لقد ذكر أن أنماط التربية القديمة لم يعد لها وجود بفعل قلة الاستخدام. أما ابنه فقد نمت لديه أنماط تربوية رائعة. لقد انتهى الاعتداء الذي ظل مسيطراً على العائلة لأجيال عديدة.

إن بعض الناس بطبيعة الحال لا يبلغون مرادهم، بل يتمسكون بشدة بأطرهم المرجعية وواقعهم، فيَهلكون ويُهلكون الآخرين معهم.

٧

الصمود والثبات

قد يبدو الأمر أنني كنت متشدداً حيال الرجال الذين وصفتهم في هذا الكتاب. فعلى الرغم من كل شيء، إن أحقر الرجال لهم القدرة على التعاطف، والدعم، ويعدون مصدراً للمرح في بعض الأحيان. وإنني على علم أن كثيراً منهم نشئوا في بيئات عدوانية أو في ظروف صعبة. إنني أتعاطف كثيراً مع الرجال الذين يدركون أن سلوكهم معيب ويسعون لتغييره بإخلاص، وأتمنى لو يحظون ببيئة تغلفها المحبة والتفاهم يضطلعون فيها بهذه المهمة الصعبة. ولكنني لا أتعاطف مع الرجل العدواني الذي ينكر أفعاله ولا فكرة لديه كيف أنه يجرح الآخرين، ولا مع غير المعطاء الذي لا يحاول النهوض بنفسه والذي يعيش مستغلاً النوايا الحسنة للآخرين ومستمتعاً بآلامهم، وكذلك لا أشعر بالأسى على الرجل الاستغلالي، الذي يتحول إلى الإشفاق على ذاته، والذي ينخرط في تصرفات طفولية عندما لا تجدي أساليبه العدوانية.

ولا يوجد ثأر بيني وبين الرجل سيئ الطبع، ولكنني أعرف فحسب أن وضع مقاليد الأمور في يده يعد أسوأ خدمة من الممكن أن نؤديها له. وتدليلهم واختلاق

أعذار لهم من شأنه الإبقاء عليهم أسرى أساليبهم العدوانية. فطالما حصلوا على بغيتهم من خلال الاعتداء على الآخرين، سيعاني الآخرون من جراء ذلك. والمرأة التي تُمكن هذا الرجل تجني عليه وعلى نفسها (وعلى أطفالهما).

والرجال أيضا يُمَكنون بعضهم البعض. فمن الواضح أن الرجال يتبنون مبدأ "عش ودع الآخرين يعيشون" فيما يتعلق بغيرهم من بني جنسهم. إن الرجال نشئوا على أن يكونوا أفراداً، ويطورون أنفسهم المتفردة بحيث تصبح استقلالية ويحترمون استقلال غيرهم من الرجال. ولكنني أود أن أرى الرجال يضطلعون بدور أكثر مسئولية ويصبحون أكثر اهتماماً بالأمور. فعندما يعتدي رجل على امرأته بالضرب ويستمع رجل آخر لتبرير المعتدي لفعلته دون أن يعترض عليها، فإنه بذلك يغفر هذا السلوك (ولا يعد بذلك صديقاً وفياً). وعندما يخون زير النساء زوجته، لا يجب أن يتظاهر رجل آخر أنه أمر رائع. قد يكون صديقاً أفضل لزير النساء إذا قال له ما شابه "أتعرف، إن لديك زوجة وعائلة رائعة، وأكره أن أراك تعبث بكل هذا".

إن لم يكن هناك من يمكن الرجال من اتباع هذا السلوك، فلن يكون هناك وجود للمحقرين من شأن الآخرين. إن لم يحتمل الآخرون الرجل سيئ الطباع، سيشعر بالوحدة الشديدة، وقد يسعى للبحث عمن يساعده في حل مشكلته، ولكن بعد أن يكون قد تسبب في إبعاد كل من العائلة والأصدقاء. نادراً ما يتغير الرجل سيئ الطباع، ذلك لأنه ما من دافع يحمله على التغير. يبدو أن هناك دائماً من يتحمل الإهانة والعدوان. ولكن هذا الشخص لا يجب أن يكون أنت.

اتخذي قراراً

إذا كنت متورطة في علاقة مع رجل يحقر من شأنك، فمن الأفضل أن تفحصي موقفك وخياراتك وتقررين كيفية التعامل مع مشاكلك. إن كثيراً منا يرجئون اتخاذ القرار، ولكن كما يقال "عدم اتخاذ القرار هو قرار في حد ذاته". إن العيش في كنف التحقير من الشأن أو تحمله يوماً بعد يوم والتملص من التصرف الحكيم ما هو إلا قرار بالقبول بالوضع الحالي. إن محصلة هذه الأيام العصيبة هي حياتك كلها. اتخذي قراراً اليوم. فإن لم يكن اليوم، فمتى إذاً؟ حددي أحد التواريخ في تقويمك.

اتخاذ قرار حول الرجل سيئ الطباع بنسبة واحد في المائة

إذا كنت متورطة في علاقة مع رجل سيئ الطباع ينتمي لنسبة الواحد في المائة، رجل لا ضمير له، رجل يسيطر عليك، فأخرجيه من حياتك. إذا كان يحقر من شأنك فيما بينكما، فأعلني عن هذا التحقير، أو هددي بأنك ستعلنينه على الملأ. وتأكدي من أن لديك احتياطياً آمناً. إذا كنت أعمل لدى هتلر ثم قرأت هذا الكتاب، فسأبدأ في التخطيط لهروبي بأسرع ما يمكن وفي سرية تامة. إن كل حلفائه سيطلقون علي لقب هارب من العسكرية وخائن. ولعل كثيراً من الأشخاص الذين لا يعرفونه يعتقدون أنني مصاب بجنون الاضطهاد، ومن المحتمل أن ثقتي في نفسي صارت مُزعزعة من جراء الفترة الطويلة التي قضيتها بالقرب منه. وسأبدأ في التفكير في الشاكلة التي كانت عليها حياتي قبل أن ألتقي به. هل كنت مصاباً بجنون الاضطهاد وقتها؟ هل كنت غير واثق من نفسي آنذاك؟ هل من الممكن أن تسوء الأمور أكثر مما هي عليه الآن؟ إذا أجبت على هذه الأسئلة بالنفي، فسأرحل قريباً.

هناك مثل مفاده أن المرء لا يستطيع أن يهرب من مشاكله. وهذا صحيح. بيد أن في استطاعته أن يبتعد عن مشاكل الآخرين.

اتخاذ قرار حول الرجل سيئ الطباع بنسبة عشرة في المائة

إذا كنت متورطة في علاقة مع رجل سيئ الطباع ينتمي لنسبة العشرة بالمائة، فسيشق عليك جداً إذا أردت أن تبقي معه. من الأرجح أن طفولته كانت مليئة بالسلوك القمعي، ومن الأرجح أيضاً أن يبدر منه سلوك عدواني بدرجات متفاوتة. إن المستوى العدواني الذي يعمد إليه بصورة واعية في سلوكه تجاه الآخرين هو نفسه مستوى الشر بداخله.

إن ثمة فترات ضغوط في حياة كل منا، ورجلك سيئ الطباع قد يرتد إلى سلوك عدواني في غضون هذه الفترات. إن نظرته للحياة وخبراته الحياتية لا تجعل منه إنساناً مؤهلاً لتلقي العلاج. ومن الصعب بالنسبة له أن ينفتح على التغير، لأنه أولاً لا يعرف هويته الفعلية، وثانياً لأن خضوعه للآخرين من رموز السلطة في حياته أو لشريكة حياته كان على الأرجح تجربة سيئة بالنسبة له، ولا يقدر على الثقة بأحد

بالقدر الكافي. إذا كان والداه شخصين لا يمكن الاعتماد عليهما، فربما أنه شرع في الاعتماد على نفسه في فترة مبكرة جداً في حياته، وبالتالي صار من الصعب بالنسبة له احترام الآخرين.

وفي هذه الفترة ما من شيء يمكن أن يصلح من شأنه. ولكننا في مرحلة قريبة على كل حال. عندما يذيع صيت "جماعات علاج العدوانيين، سيزداد الأمل. إن هناك كثيرين في مجال الصحة العقلية وغيره من المجالات المساعدة يروق لهم الاعتقاد بوجود حل لكل المشكلات. وهناك آلاف من النظريات التي تبدو رائعة على الورق، ولكن عند النظر إليها عن كثب، نرى الأمور بشكل مختلف. إننا في حاجة أيضاً إلى قوانين أكثر تجبر المعتدين على الخضوع للعلاج. إن كثيراً من المعتدين عاجزون عن التطوع للعلاج، ولكنهم يتحسنون في الغالب عند حملهم على العلاج.

إذا أردت الإبقاء على حياتك معه بأقل الخسائر (الأمر الذي لن يكون مريحاً كما تتخيلين)، فسيتعين عليك أن تتحولي إلى رمز السلطة الذي يصبو إليه في الأوقات التي يفقد فيها السيطرة على نفسه ويجنح للعنف. وقد يتعين عليك معاملته على أنه طفل في السادسة من عمره، وتملين عليه أوامر مثل "لا تخاطبني بهذا الأسلوب!". سيتعين عليك أن تتبوئي مكانة تضمن لك اليد العليا عليه. على سبيل المثال: هددي بإطلاع أمه على حقيقة الأمور أو الإعلان عن سلوكه على الملأ إذا لم يكف عن سلوكه العدواني. إن هذا الطفل في واقع الأمر جانب من شخصيته، ولذا يصبح في حاجة إلى حدود تقنن من سلوكه. سيتعين عليك أن تكوني حازمة لضمان تطبيق هذه الحدود، فيما تبقين على مكانتك كند له، ورفيق له. عندما يكف عن التصرف بأسلوب عدواني. سيتعين عليك أن تكوني صورة القوة التي لا يضاهيها، وسيتعين عليك طلب الاحترام منه. أما إذا هربت من الموقف، أو تصرفت بخوف. أو توسلت له أن يرحمك، فسيعتبرك ضعيفة. يجب أن تنظري لنفسك على أنك أقوى منه.

عندما يعمد إلى السلوك العدواني، فمن الأرجح ألا يستجيب للحب والتفاهم، ولكن حتى أعتى المجرمين يستجيبون لمطالب الاحترام الحازمة. طالما حافظت على

قوتك، قد ينجح هذا الأسلوب. ولكن لو كنت في مكانك، لكنت احتفظت ببيئة احتياطية لنفسي كلما شعرت أنني لا قبل لي بالتحدي، أو كلما فقد السيطرة على نفسه بشكل كامل.

اتخاذ قرار حول الرجل سيئ الطباع بنسبة عشرين في المائة

إذا كانت تربطك علاقة برجل سيئ الطباع ينتمي لنسبة العشرين في المائة، فلابد وأنك شهدته وهو يقوم ببعض الألاعيب الاستغلالية، أو يشرع فيها ولكنه يمنع نفسه في آخر لحظة. إن نيته ليست سيئة، فهو (مثله مثل غيره في هذا الكتاب) لا يستطيع بسهولة أن ينفس عن مشاعره المكبوتة بأساليب صحية. إنه يحاول كبت مشاعره حتى تتراكم بصورة كبيرة، فيفقد رشده ويفعل أو يقول أشياء حمقاء. لا تأخذي هذا السلوك على محمل شخصي، فمن الأرجح أن مرد هذا السلوك غضب مكبوت يشعر به تجاه الشخص الذي مارس عليه القمع في الماضي. أو ربما أنه يحاكي بعض السلوكيات التي شهدها في الماضي.

حاولي أن تمري مرور الكرام على هذه السلوكيات دون أن تثيري عداوته. أو تدافعي عن نفسك، أو تجعلي الجدل يتفاقم أثناء ثورته. عندما تهدأ ثائرته لاحقاً، تكلمي معه حيالها، واحرصي على ألا تنسيها أو تدعي الموقف يمر بسلام، لأن ذلك بمثابة رسالة غير شفوية له أن كل ما يتطلبه الأمر حتى يحصل على بغيته هو أن يغضب وتثور ثائرته. إذا ثارت ثائرته كلما واجهته بهدوء، فلعله إذاً رجل سيئ الطباع ينتمي لنسبة العشرة في المائة.

قد تدركين بعد قراءة هذا الكتاب أن الرجل الذي تحبينه، أو تتعلقين به. أو تفتتنين به، لن يتغير من أجلك، ولا من أجل أي شخص آخر، وأنه أضحى شخصاً غير مرغوب فيه الآن في حياتك. إذا كنت قد اطلعت على الكتاب حتى هذه النقطة دون أن تتمكني من اتخاذ قرار إما بالانفصال عنه وإما لا، فلعل القرار الذي ستتخذينه لا يهم. استعيني بعملة معدنية للوقوف على قرارك، فإذا سقطت على وجهها، يبقى، وإن سقطت على ظهرها يرحل. إن هذا الأسلوب يعد أسلوباً سرياً يستعين به كثيرون من صناع القرار، وستعمدين إلى هذا الأسلوب لأن في بعض

الأحيان يكون لا يهم أي قرار تتخذين، طالما اتخذت قراراً وكفى. وما يجب عليك بعدها هو أن تتشبثي بقرارك هذا، وليكن لديك ثقة في قدرتك على الوصول بالأمور إلى هذه النتيجة.

إذا كانت حياتك معه يغلب فيها الألم على السعادة

قد لا تواتيك القوة والشجاعة الكافية لإخراجه من حياتك حتى ولو تأكدت أنه لابد وأن يخرج منها. ولكن امضي قدماً في خطتك على كل حال، واستعيني بالآخرين ليشدوا من أزرك إن استدعى الأمر. إن الغالبية العظمى من الناس يبخسون قدر قوتهم. وكثير من النساء يكتشفن أن رجالهن يحاولون تعريضهن لمأزق مزدوج. يجب أن تدركي أن الإنسان الذي يسيء إليك قد عمل جاهداً لتحطيم ثقتك بنفسك. وقد يعمد إلى التهديد بإيذاء نفسه إيذاءً بالغاً، أو الإضرار بك أو بوالديك، أو حتى بأطفالك إن لم تعودي إليه. وقد تكونين محطمة عاطفياً تماماً لدرجة تجعلك تستسلمين له وتعودين لأخطر المواقف على الإطلاق. إذا هدد بأفعال عظيمة، فمن المنطقي أن فرصته في تنفيذ هذه التهديدات أقل في عدم وجودك. (على الرغم من الشهرة التي يتلقاها صائدو الدعاية، إلا أن الإحصاءات الحقيقية أسوأ بكثير بالنسبة للنساء اللاتي يعدن للمنزل في مقابل هؤلاء اللاتي لا يعدن ثانية). ابحثي عن شخص ما مر بنفس التجربة ونجح في معالجتها. واتخذي كل احتياطاتك اللازمة، ثم امضي في طريقك.

إن المرأة في بعض الأحيان لا تود أن تبدو هي المخطئة، ولا تود أن تكون هي التي ترحل وتترك البيت. وقد تخشى أن يظن الناس فيها الظنون، أو أنها أم فاشلة. إنني أعرف امرأة عاشت مع زوجها الذي اعتاد على التعدي عليها بالقول لمدة اثني عشر عاماً، ولقد تدهور تقديرها لذاتها إثر ذلك، وأصيبت بأمراض عضوية إثر الضغوط النفسية التي تعرضت لها (مثل التهاب غشاء القولون والتقرحات). وكان ظن معظم الناس أن زوجها رجل رائع، فكان أكثر اختلاطاً بالآخرين منها، وكان يكتسب صداقات بسهولة. أما هي فقد تولاها الخوف أن ينفر منها أصدقاؤها لو تركت البيت (لقد أحبط محاولاتها في اكتساب أصدقاء تستطيع أن تشكي لهم همها).

وكان لديها يقين من أن عائلته سترفضها، وامتلكها الخوف من أن عائلتها هي قد تتبرأ منها. لقد كانت عائلتها جاهلة بالاعتداءات التي تتعرض لها، وظنت أن علاقتهما الزوجية على خير ما يرام. واعتقدت أنه كان يدعمها (كان يوفر لها الرعاية في مرضها)، وأنه كان رائعاً مع الأطفال. (كان دائماً ما يذكرها بمفهوم عائلتها بالنسبة له).



وفي أثناء جلساتها الاستشارية سألتني لِمَ لَمْ تستطع حمل نفسها على الرحيل؟ فأجبتها أنها لو رحلت، فإن الواقع المتفق عليه سوف يترجم هذا التصرف على أساس أنها إنسانة سيئة، أو أنها حتى أم فاشلة. ومعنى ذلك أنه سيتعين عليها على الرغم من أنها لم تكن أياً من التوصيفات السابقة أن تتقبل نظرة الآخرين لها على هذا الأساس، وإلا لا ترحل على الإطلاق.

لقد رحلت في نهاية الأمر، وغمرها شعور فياض بالراحة. لقد عانت من مشاكل مالية صعبة، ولقد رفضها كثير من الناس من حولها والبعض الآخر ظن فيها الظنون. ولكنها قالت إنها قد اكتشفت أنها قادرة على أن تتعامل مع كافة هذه المشاكل. لقد

خفت حدة التقرحات والتهابات غشاء القولون التي عانت منها في هذه الفترة. وقالت لي إن الأمر وصل بها لأن تشعر بالفخر عندما نظر إليها الناس على أنها امرأة سيئة، وأن ذلك خلع عليها قوة كبيرة، وصار في استطاعتها معرفة أصدقائها الفعليين من المزيفين. إن عائلتها، والتي كانت ضد فكرة الطلاق بشدة. لم تنتقد قرارها ولو للحظة. لقد قال لها والدها في واقع الأمر "إن لم تلاحظي، أنني لم أنبس ببنت شفة حول طلاقك، فأنا لازلت ضد فكرة الطلاق. ولكنني في نفس الوقت لا أستطيع أن أتصور كيف تحملت هذا الوغد كل هذه الفترة الطويلة" (من الواضح أن والدها لم يرد أن يتسبب في أي شقاق، ولذا لم يعلق أي تعليق في أثناء زواجها به). لقد التقت بأخت زوجها السابق في مرة من المرات في السوبر ماركت، وقالت لها الأخيرة "كل ما أريد هو أن تعرفي أنني أتفهم موقفك".

حسناً، لقد ألقيت بالعملة الآن وأصبحت على استعداد لأن تختاري أن تكوني امرأة سيئة في نظر الآخرين. (إنه لكتاب مجنون، أليس كذلك؟ إن الأشخاص الذين قرءوا هذا القسم من الكتاب لأول وهلة أصابتهم الحيرة). ولكنْ هناك بند آخر يجب تناوله. (وهو لا يتعلق بكيفية اختيارك لمحام من أجل إجراءات الطلاق. فهناك مصادر عديدة متاحة لك بمجرد أن تتخذي مثل هذا القرار الصعب). إن الموضوع الذي سأتحدث عنه هو الأسى.

إن موت حلم المرأة بما كان يمكن أن يكون عليه الرجل قد يكون له نفس الأثر التدميري لموت أي إنسان. قد يتعين عليك المرور بكافة مشاعر الحزن والأسى على العلاقة، وتوديعها والمضي قدماً في حياتك. والأسوأ من ذلك أنه قد يتعين عليك المرور بكل هذه المعاناة دون الدعم الذي تقدمه ثقافتنا ومجتمعنا للأرامل (الجنازات، وكلمات المواساة، والتعاطف). إن مظاهر الدعم هذه تسمح وحتى تشجع الأرملة على السلبية وقت حزنها. أما أنت فسيتعين عليك السعي وراء حاجاتك... وقد يتطلب ذلك طلب مساعدة الآخرين، والتحدث معهم لاستطلاع رأيهم في الموضوع، ومعاملة ذاتك معاملة حسنة. إذا كنت تعانين معاناة شديدة من جراء تحمل الاعتداء الواقع عليك من قبل زوجك، فالتعامل مع نتائج تركك له سيكون أسهل وأهون بكثير من معاناتك الحالية. وعلاوة على ذلك فمن الممكن أن يتحسن الموقف أكثر بعد فترة من

الوقت. إذا لم يكن هناك أي احتمال قائم بحياة أفضل معه... يمكنك الآن رؤية الضوء في نهاية الطريق المعتم. إنه الفارق بين التسكع بلا هدف (والشعور بالتردد، والرجاء، والتمني)، والمضي في طريق واضح نحو هدف واضح.

إذا كنت تعتقدين أنك قادرة على تسوية الأمور

والآن وقد بلغت هذا الحد من الكتاب، فمن الممكن أنك قد أدركت أن رجلك ليس سيئاً إلى هذا الحد بالرغم من كل شيء. (يمكنك تنفس الصعداء). ولعله أناني إلى حد ما فحسب، أو منغلق على ذاته، ولعلك اكتشفت أنك أنت التي تمكنينه من التصرف بمثل هذا السلوك، أو لعلك حتى تتوقعين أن يتصرف بهذه الطريقة. في هذه الحالة، حددي موقفك وأطلعيه على الأسلوب الذي تودين أن يعاملك به. (إذا كان قد رأى هذا الكتاب ملقى هنا أو هناك، فلعله استشعر أن الحرب قد اشتعلت على كل حال). ولكن ليكن في معلومك أن هذا الرجل -وكل رجل غيره- هو إنسان فحسب، يشوبه الكثير من النقائص الإنسانية. قد تشعرين بحاجة إلى الحزن على هذا الرجل الذي لن تلتقي به أبداً، والذي لن يتغير رجلك ليصبح نسخة منه. إذا خدعتك فعلاً أوهامك، فقد تقبلين بأي منا نحن الرجال المهذبين غير المثاليين. كل ما يجب عليك عمله هو التأكد فحسب أن من سيقع اختيارك عليه سيضع مصلحتك الشخصية في قائمة أولوياته.

تحضرني في هذه اللحظة قصة شجرة من أشجار عيد الميلاد، والتي مفادها أنه: في مرة من المرات كانت هناك امرأة تبحث عن شجرة كريسماس مثالية. ولقد زارت كافة محال أشجار عيد الميلاد في البلدة ولم تجد بغيتها. وأخيراً قبلت بشجرة رائعة ولكنها لم تكن مثالية. ثم أخذتها معها إلى المنزل وقضت ساعات في تزيينها بعناية وحب. وبعد أن انتهت من تزيينها، اتصل بها أحد مندوبي مبيعات أشجار الكريسماس وأخبرها أن المحل قد تلقى من فوره شجرة مثالية، فهرعت إلى المحل لإلقاء نظرة عليها وبالفعل كانت مثالية. ولكنها فكرت في شجرة الكريسماس التي تركتها بالمنزل، ثم ألقت نظرة على الشجرة المثالية العارية وقالت للبائع "لا، أشكرك، لدي شجرتي لعيد الكريسماس في البيت".



والمغزى الأخلاقي مفاده التالي: لا يسع المرء الحصول على بغيته دائماً، ولكن يمكنه أن يحب ما لديه. إن امتنعت عن إعطاء حبك ورعايتك لرجل ما انتظاراً لأمير أحلامك، ستموتين وأنت تنتظرين هذا الحلم. إذا كان رجلك إنساناً مهذباً ودمثاً، فأحبيه دون قيد ولا شرط.. فهو ملك لك على كل حال.

والآن إذا كنت قد قررت الاحتفاظ برجلك، فمن الأرجح أنك ستودين مكافحة بعض الخصال السلبية التي تشوبه والتي جعلتك تستعينين بهذا الكتاب بادئ ذي بدء. إنني لا أود أن أتقدم لك بحلول جاهزة للمشكلات، فالطبيب النفسي المحنك لا يملي عليك ما تفعلينه، بل إنه يعمل كعامل مساعد لك حتى يتسنى لك الوقوف على قراراتك واكتساب قدر من التبصر في نفسك وفي الآخرين حتى يمكنك اختيار الاتجاه الذي ستسلكينه واتخاذ قراراتك وخططك الخاصة. كان في مقدوري أن أطلب من المرأة الواقعة تحت الاعتداء أن تترك زوجها، وقد لا ترحل على الإطلاق. ولكن نفاذ البصيرة الذي تكتسبه حيال نفسها وحياله قد يساعدها على التعامل معه والتقنين من وقائع الاعتداء.

إنني أعرف امرأة نجحت في منع زوجها من الاعتداء عليها. لقد ضربته على رأسه بمقلاة حديدية فأغشي عليه. ولما أفاق من غيبوبته لم يذكر الواقعة. ولكنه لم يعتدِ عليها بالضرب بعدها، ومنذ ذلك الحين عاملها بكل احترام وتقدير. هل هذا حل المشكلة بالنسبة للجميع؟ حسناً، فلتخرجن جميعاً وتبتعن مقلاة حديدية بسبعة جنيهات من أقرب متجر لكن. (من الواضح أنكن لا يجب أن تفعلن ذلك!).

إن ما في وسعي هو أن أعطيك اقتراحات وأمثلة على ما فعله البعض مع المشكلة. إذا لم تكن شخصيتك تميل إلى هذه الاقتراحات والأمثلة. فإني أقترح عليك أن تبحثي عن شخص تثقين فيه مر بمثل هذه التجربة وتستعيني به كموجه وناصح لك (لا، لن أعطيك رقم هاتف السيدة التي ضربت زوجها بالمقلاة).

تخيري الموضوع

تخيري جانباً واحداً تودين لو يتغير في زوجك، واحرصي على أن يكون هذا الجانب شيئاً يمكنه تغييره. وقبل أن تطلبي منه أن يفعل شيئاً حيال هذا الجانب، استحضري جانباً آخر يروق لك فيه (ويُفضل أن يرتبط بموضوع طلبك). ثم سليه ما إذا كان مستعداً للتغيير من نفسه. ولا تخافي أن تطلبي منه أن يتغير من أجلك. إن الرجال عادة ما يحبون ترضية شريكات حياتهم. واحرصي على موافقته على التغير (تأكدي من جعل هذا التغيير أمراً واقعاً). وتأكدي من التركيز على هذا الجانب فحسب، ولا ترهقيه بجوانب كثيرة حتى لا ينسى مطلبك الأول. وقدمي له يد المساعدة. على سبيل المثال:

أنت: عزيزي، إنني أعلم أنك تقوم بمهام كثيرة في البيت، ولكن هناك مهمة أخرى سأكون ممتنة لك لو توليتها. إن الأيام التي يتم فيها جمع القمامة هي الثلاثاء والأربعاء، وإن لم يتم وضع أكياس القمامة بالخارج ستتراكم في المرأب وستفوح رائحتها. وأحياناً ما تثير هذه الرائحة اشمئزازي بمجرد ترجلي من السيارة. هل هناك ما أستطيع عمله كي تتذكر أن تضعها بالخارج؟

هو: حسناً، أنت تعرفين يا عزيزتي أنني أحياناً ما تشغل بالي أمور كثيرة فأنسى.

أنت: حسناً، ماذا لو ذكرتك بعد العشاء في الليلة السابقة لها؟ هل تعدني إن فعلت أنك ستضعها بالخارج في الوقت المناسب؟

لاحظي أن الحوار خال من نبرة التأنيب ("أنت لا تتذكر أن تضع أكياس القمامة بالخارج أبداً")، والأوامر ("ضع القمامة اللعينة بالخارج")، والشكوى ("يا إلهي! هذه القمامة مقززة")، والمقارنة غير المرغوب فيها بالآخرين ("إن كل الرجال في الجوار يضعون القمامة بالخارج في يوم جمع القمامة").

بمَ تبدئين؟ بطلب كبير ام بسيط؟

إذا كنت تتناولين الطعام، فبأيهما تبدئين أولاً؟ قطعة اللحم الكبيرة أم الصغيرة؟ إنني أقترح عليك أن تبدئي بجانب يصيب رجلك فيه نجاحاً بسهولة. إن هناك طفلاً بداخل كل منا، وهذا الطفل الكامن يحب أن يفوز وأن يعترف به الآخرون. إذا كان شريك حياتك له القدرة على الإحساس بشعور طيب حيال نفسه، فسيميل إلى السعي وراء أكثر مما تطلبين منه.

إذا كان هناك مشكلة كبيرة تحتاج إلى حل فوري، فلن تستطيعي الانتظار. أنت في حاجة إلى توخي الحسم وأن تقولي "لا أستطيع أن أعيش بهذه الطريقة. يجب علينا تسوية المشكلة". وإن لم يرد أن يفعل شيئاً حيال هذه المشكلة، قولي له "حسناً، يجب أن أفعل شيئاً حيال هذه المشكلة".

هل أنت خائفة من مواجهته بسبب عدم ثقتك في نفسك بالقدر الكافي؟ تابعي القراءة.

الثقة

إنني أعتقد أن هناك فارقاً بسيطاً بين الشخص الذي يثق في نفسه تماماً والشخص الذي يثق فيها ثقة مهزوزة. وأعتقد أن الأمر متوقف على خيار المرء ما إذا كان يود أن يتحلى بالثقة بالنفس وتقدير الذات من عدمه. إن الشخص الواثق في نفسه واثق من نواياه، الأمر الذي يدفعه لأن يعتقد أن رؤيته للأمور صحيحة على الرغم من اختلاف وجهة نظر الآخرين في هذه الأمور. أما الشخص الذي لا ثقة لديه قد يهيأ

له أنه واثق من نواياه، بيد أنه يسمح للتحقير الذي تعرض له في الماضي أن يحول دون القوة الدافعة لنواياه. ويسيطر عليه الخوف من الوقوع في الخطأ. إنه يتناول الأمور من منطلق أنه مخطئ فيها حتى يتبين له عكس ذلك. إن عليك أن تختاري بين الثقة في نفسك وعدم الثقة فيها؛ وواصلي الاختيار. اختاري الثقة بنفسك مراراً وتكراراً، كلما تراءت لك مشكلة. لا تختاري الغرور والتكبر... بل اختاري الثقة المعتدلة. إننا نولد وهذه الثقة مغروسة فينا، ونظل نحتفظ بها حتى نسمح لأحد ما بأن يقنعنا بالتخلي عنها.

إن الغضب يملؤني عندما أشهد شخصاً يسمح للآخرين بإقناعه أو بالتلاعب به أو التحقير من شأنه بحيث يفقد الثقة في نفسه. إن الوضع يبدو لي أحياناً كما لو كان هناك لكل إنسان رائع إنسان أقل منه يحاول إقناعه بأنه ليس على صواب. بمجرد أن تتاح لك النية الحسنة، افترضي أنك على صواب، وهذا لا يعني أنك معصومة من الخطأ.

حسناً، الآن اجمعي شتاتك وواصلي المسيرة. إن الأخطاء ما هي إلا فرص لاكتشاف أفكار ورؤى جديدة تؤدي إلى التحسن.

تذكري أنه ما من أحد يستحق أن يعامل معاملة سيئة

لقد هجرك زير النساء إذاً، أو لعلك تعرضت للخديعة والكذب، أو عوملت بشكل ينقصه الاحترام، أو تعرضت للاعتداء. هل أنت من الأشخاص الذين يعتقدون أن لهن يداً في الأمر أو أنهم يستحقون ما يحدث لهم، عندما تقع لهم بعض الحوادث؟ إنني أؤيد استعداد الإنسان لتحمل مسئولية الوقائع التي تحدث له ولتفحص أفعاله التي ربما سمحت بهذه الوقائع أو أسهمت في وقوعها. ولكنني أدرك أيضاً أن هذا العالم لا يخلو من عنصر الصدفة. فلو ألقى أحدهم بيضة في وسط الزحام، قد تسقط وتنكسر على أنفك أنت، ولا يعني ذلك أنك تستحقين هذه الضربة أو أنك السبب في وقوعها عليك. إن الوقائع أحياناً ما ترتبط بالواقع المادي للصدفة، والحركة، والجاذبية الأرضية.

حتى أذكى الناس وأكثرهم استنارة من الممكن أن يكونوا عرضة لخداع الآخرين. ولكنْ ثمة فرق شاسع بين قولك "لابد وأنني السبب في هذا الحادث" وقولك "قد أكون ساهمت في وقوع هذا الحادث".

ملحوظة للأشخاص المعطائين

إن منح نفسك بأكملها يختلف عن منح غاية ما تستطيعين منحه. فللأخير حدود. أما منح نفسك بأكملها لا ينتهي إلا بالموت.

إن قدراً ما من الأنانية مطلوب من أجل حياة متوازنة وسعيدة، فالأنانية المفرطة والغيرية المفرطة لهما أثر تدميري؛ إن التوازن هو المهم في هذه الحالة. إن لم تكن بيئتك تشجع على تحقيق مثل هذا التوازن. فالوقت قد حان لتغيير هذه البيئة. أما إذا أجهدت نفسك حتى الموت، فلن يستفيد أحد. واقتراحي لك أن تتحري معاملة نفسك بنفس القدر من الرعاية والعناية التي توليها للآخرين.

إن الشخص المعطاء قد يحاول تحقيق التوازن في علاقة أو في العائلة بواسطة الجنوح إلى الجانب النقيض للطرف الأناني، مما يشجع الأخير على التمادي في أنانيته، في حين أن الشريك الأناني في حاجة ملحة للتحرك إلى الجانب الغيري، ولكنه لن يفعل طالما أن الطرف المعطاء يشغل هذا الجانب ويواصل عطاءه. إن هذا الموقف لا يفيد في إصلاح الطرف الآخذ على الإطلاق؛ بل إنه يكبح من تطوره إلى الأفضل.

إن الشخص المفرط في العطاء عادة ما يكون لديه بعض الأفكار الغيرية حول العطاء، وكثيراً ما تكون هذه الأفكار نتاج تلاعب رمز من رموز السيطرة في ماضي الشخص المعطاء حمله على الاقتناع بهذه الأفكار بغرض أناني، ألا وهو السيطرة عليه واستغلاله. هل هذا يعني أن الشخص المعطاء ساذج؟ نعم، ولكن فقط في حالة عدم حدوث أي تغير بعد إطلاعه على هذه الفقرة واستيعابها. إذا كنت إنسانة معطاءة، فمن الأفضل لك أن تقرئي هذه الفقرة مراراً وتكراراً حتى "تستوعبي" هذا الذي أقوله. نعم، أنت والآن.

مشاركة هذا الكتاب

إذا اكتشفت أن رجلك لا ينتمي إلى أية فئة من فئات الرجال سيئي الطباع المذكورة في هذا الكتاب، فقد تودين مشاركة هذا الكتاب معه. احرصي على أن تخبريه أنك قرأت هذا الكتاب وأنه جعلك تقدرين مكانته الحقيقية. إن السواد الأعظم من الرجال مهذبون ودمثون (حتى ولو كانوا لا يقرءون مثل هذا الكتاب). قد يكون شريك حياتك على علم ببعض الأشخاص ممن على شاكلة الشخصيات التي صورتها في هذا الكتاب، كما أنه سيتعرف دون شك على بعض خصاله هو بين طيات الكتاب. (إننا جميعاً نشترك في بعض الخصال المذكورة في هذا الكتاب). أشيري له إلى أن مؤلف هذا الكتاب رجل. قد يكون لرجلك المقدرة على فهم الإطار المرجعي للمرأة بصورة أفضل لو اطلع عليه من وجهة نظر رجل مثله.

الانتباه والاعتراف والألفة والإعجاب

إنني بصدد التصريح بشيء غاية في الأهمية. بل إن هذا الجزء بالنسبة للبعض أهم ما في الكتاب بأكمله. إن الانتباه للآخر، والاعتراف بمشاعره، وإظهار الألفة والإعجاب به هي أفضل أربع وسائل وأكثرها نفعاً للحصول على التعاون من جانبه.

إن الانتباه للآخر والاعتراف بمشاعره وإبداء الألفة والإعجاب به هي أسرار الجاذبية الشخصية. والتعود على القيام بهذه الأشياء حتى تصبح عادة يمكن تطويرها بالممارسة، له أثر بعيد، ولا يقتصر على كونه مجرد وسيلة للتعامل مع الرجل سيئ الطباع. فكري في الأمر: ما الشيء الذي تكنين له كل التقدير في العلاقات الإنسانية؟ إذا انتبه لك شخص ما، واعترف بمشاعرك، وأظهر لك حبه وإعجابه... فهل تشعرين بالرغبة في التحقير من شأنه؟

هل يجب علي أن أسرد صفات تفصيلية محببة لي في شخص ما؟ إن فعلت ذلك، فلن يكون إعجابك حقيقياً، ولن تُجدي جهودك. يجب عليك أن تعثري على عنصر إعجاب في الشخص، فتعجبي به، ويجب أن تلحظي بعض مشاعر الشخص، ثم تعترفي بها، ويجب أن تحددي شيئاً ما يعجبك في هذا الشخص. فيروق لك (أظهري له بعض الألفة). يجب أن تنصتي للآخر حتى يشعر أنك توليه اهتمامك.

لقد قدمت لك لتوي أحد أسرار الكون. جربيه، وابرعي فيه بقدر ما تستطيعين. وتحري الصدق في مشاعرك، وفي إظهار اهتمامك بالآخرين، وفي الاعتراف بمشاعرهم، وفي حبهم، وفي الإعجاب بهم بكل صدق، افعلي ذلك، وستجدين أن العالم قد أصبح بين يديك، ولكن لا يمكنك أن تتصنعي ذلك؛ إذ يجب أن تكوني صادقة بشأنه. وعندما تفعلين ذلك، ستجدين أن العملية لها مفعول السحر. ستبدئين في اكتشاف الجانب الخير للناس (ذلك لأن هذا هو الذي تركزين عليه)، وذلك يساعد على زيادة ثقة الناس في أنفسهم لدرجة تجعلهم يشعرون بالقبول في وجودك. وعندما يشعر الناس بالرضا عن أنفسهم، لا يميلون إلى التحقير من شأن الآخرين. إن الناس غالباً ما يتصرفون بالأسلوب الذي تتوقعينه.

استثناء

إن الناس يميلون إلى عدم التحقير من الشخص الذي يعجب بهم. ولكن هناك استثناء لهذه القاعدة، مثل الشخص الذي لا يرضى عن نفسه تماماً فيظن أن حالك أسوأ منه إذا ما أبديت له الإعجاب، فينزل عليك العقاب لقاء مساعدتك إياه، ذلك لأن حكمك من وجهة نظره من الواضح أنه غير سديد عندما قررت الإعجاب بشخص بهذه المنزلة الدونية. إذا تعاملت معه بلطف، فسيعتقد أنك إنسانة مغفلة مثله تماماً. أما لو نكلت به، فسيكن لك كل الاحترام. تحري الشدة مع هذا النوع من الأشخاص، ولا تهابي مواجهته بالرفض، فقد فَقَدَ السيطرة على نفسه، وهو على علم بذلك، فعامليه على أنه طفل مشاكس، واعملي على أن تحكمي سيطرتك عليه (على الأقل حتى تستطيعي الابتعاد عنه).

لا تخافي مواجهته

إن مواجهة شخص ما حول أفعاله أو أقواله يحمله على تحمل مسئوليتها، كما يحمله أيضاً على احترامك. يمكنك مواجهة الشخص بالدعابة، والود، أو يمكنك مواجهته بالغضب والثورة، فلك مطلق الخيار طالما أن الأسلوب سيؤتي ثماره.

لقد كانت هناك امرأة متزوجة وكان عليها أن تقوم بهذه المواجهة كل ثلاثة أشهر على وجه التقريب. وكان هذا الزوج يتحول إلى شخص مثالي بعد كل مواجهة ولكن احترامه لها كان يتدهور تدريجياً حتى مواجهة جديدة بينهما. ولأن احترامه لها قد ضعف، كان يلقي ببعض التعليقات المزدرية عنها في غير وجودها. وإن لم تصلها هذه التعليقات، كان ينجو بفعلته. وبعد أن ينجو بهذه الفعلة بفترة من الزمن، صار يعمد إلى التصريح بهذه التعليقات أكثر وأكثر حتى تضبطه، وتوقفه عند حده. لو نظرت إلى الكيفية التي أثر بها مفهوم هذا الرجل للواقع على سلوكه لساعدك ذلك على فهم هذه الشاكلة من الناس.

ها هو نمط السلوك الطبيعي:

- تفعل شيئاً بغرض جرح شعور الآخر.
- يغمرك الشعور بالندم (وتتحمل مسئولية هذه الفعلة).
- تعتذر وتكفر عن ذنبك.

أما النمط السلوكي لهذا الرجل فكان كالتالي:

- فعل شيء لجرح شعور الآخر.
- لأنه لم يرد (أو لم يستطع) الاعتراف بخطئه، عمد إلى معاملتها بازدراء، معتقداً أن "أي شخص يسمح لي أن أتجرأ عليه وأهينه بهذه الطريقة جبان".
- لقد تجرأ عليها وأهانها ثانية، ولقد كان الأمر أسهل في هذه المرة عندما أصبح ينظر إليها بقدر قليل من الاحترام.

عندما واجهت هذا الرجل، أحس بالعقاب. ولكنها لم تكن تعاقبه، بيد أن هذا كان شعوره، ولقد كان ذلك كفيلاً بأن يجعله يعدل عن خطئه في حقها كسابق عهده، كما حمله على احترامها مجدداً. عندما فقد السيطرة على نفسه، لم يستطع أن يكبح جماحه، فكان منوطاً بها أن توقفه عند حده.

إن ثمة نقطة في منتهى الأهمية حول الحلول يجب تكرارها هنا. إذا كنت تعتقدين أنني (أو غيري) يستطيع أن يمدك بالإجابة الدقيقة أو الحل السحري، فاعلمي أنك غير واقعية. لقد كان يجب مواجهة الرجل الذي ذكرته منذ قليل، فكان هذا هو السبيل الوحيد للتعامل معه، ولقد نجحت زوجته في التعامل معه. إذا كنت تعتقدين أنه في مقدورك التعامل مع شخص مثل هذا دون مواجهة، فقد يدفع بك إلى الجنون. سيستمر في الاعتداء عليك، وسيصر على عدم احترمك حتى النهاية. وقد ينتهي بك الأمر إلى تحطيم أعصابك، ذلك لأنه لا يستطيع أن يكبح جماح نفسه.

إن الرجل الذي ذكرته في المثال السابق يتميز بخصلة تعويضية تحول دون رغبة زوجته في الرحيل. إنني على يقين أن تعاملها معه كان أمراً شاقاً، ومن غير العدل أن تضطر لتحمل هذه المهانة، ولكن في حال أنك لم تلحظي، فإن الناس ليسوا على الحال التي يجب أن يكونوا عليها؛ ولكنهم على حالهم التي هم عليها.

إن تراءى لك أن مواجهة الآخرين لا تتماشى وشخصيتك، فأنت تخادعين نفسك. إنك تواجهين مواقف كثيرة يومياً، فالمسألة إذن ليست أنك لا تواجهين الأشياء، ولكن لعلك لا تواجهينها بنجاح! كذلك فالمسألة ليست ما إذا كانت المواجهة تتماشى وشخصيتك أم لا، فالأمر لا علاقة له بالشخصية على الإطلاق. إن لك القدرة على مواجهة الآخرين بأي طريقة تشائين؛ وبأي طريقة تتماشى وشخصيتك. لعلك تستطيعين أن تقولي: "إذا أردت استكمال هذه المحادثة، فسيتعين عليك أن تبدي قدراً أكبر من الاحترام تجاهي"، أو "أرى أنك تعانين من أوقات عصيبة، وأنا على أتم الاستعداد لمد يد العون لك، ولكنني لا أساعدك عندما أسمح لك بالاعتداء علي". عودي بالذاكرة إلى الأوقات التي تسنى لك فيها معالجة الأمور على خير ما يكون، واستعيدي شخصيتك آنذاك.

إن المسألة رهن تعلم الأساليب المجدية بالنسبة لشخصيتك، فلا تتذرعي بخوفك هذا الذي يعد من قبيل الهراء. إن السواد الأعظم من الناس يتعرضون للحظات الخوف بين الفينة والأخرى، ولكنهم لم يتخاذلوا عن الاضطلاع بأمورهم على كل حال. لقد اتصلت بي إحدى عميلاتي لترتيب موعد تأتيني فيه ولكن

الخوف كان مسيطراً عليها، ولكنني هدأت من روعها وأخبرتها أنه لا بأس لو أتت وهي على هذه الحال.

عندما يتعلم المرء المشي، أحياناً ما يسقط. ألم يسبق لك أن رأيت طفلاً يمشي؟ سيقف الطفل في لحظة ما، ودون أي داع يذكر يقع، ثم يشرع في المشي مجدداً، ثم الجري، ثم ينتهي به الأمر للوقوع، ثم يشرع في البكاء، وبعدها سيقف ويجرب ثانية. ماذا كان سيحدث لو قال "حسناً، لقد طفح الكيل، لن أقع ثانية. إنني مرعوب من الوقوف ثانية، كما أنني سئمت من الظهور بمظهر المغفل، ومللت ضحكات الآخرين كلما وقعت على الأرض". إن الطفل لا يمل المحاولة.

متى نصبح في منتهى الغرور لدرجة أننا لا نقبل مصاعب الحياة بينما نود الحصول على كافة الامتيازات الممكنة؟ متى نفقد المثابرة في التعامل مع الحياة التي ولدنا بها؟ إن ذلك لا يحدث. إن كلاً من مثابرتنا في التعامل مع الحياة وتقبلنا للصعاب بداخلنا بالفعل جزء من تكويننا الفطري. كل ما علينا فعله هو أن نصل إلى أعماقنا ونبعثهما من رقدتهما.

أدوات للمواجهة الفعالة

باختصار، إن المواجهة تعني المقابلة وجهاً لوجه، وحتى تتم هذه المواجهة، يجب أن يعلم الطرف الثاني بها. (وإلا، كيف ستكون المواجهة؟). يمكنك مواجهة الآخر بهدوء بـ:

- دعابة
- لمسة
- نظرة
- كلمات طيبة

ويمكنك مواجهة الآخر بقوة أشد بواسطة:

- رفع نبرة صوتك

- النظر إليه مباشرة
- الكلام بنبرة تأكيدية
- تكرار عباراتك حتى يفهمها جيداً
- التعبير عن مشاعرك
- الوقوف أمامه مباشرة
- إبداء ود صادق متبوعاً بلفت للنظر وإصرار على موقفك

ولكن من الأساليب التي لا تجدي:

- التعميم
- السب والإهانة
- محاولة إشعاره بالذنب
- الصراخ
- التهديد والوعيد
- تنفيس المشاعر عليه
- الميل إلى الحدة
- الاعتداء عليه بالضرب أو إلقاء الأشياء عليه

والتالي بعض نماذج المواجهة التي سوف توضح هذه المبادئ.

أحد الأزواج كان عادة ما يعزل زوجته في حضور الآخرين. فكان إذا انخرط في محادثة ما يوجه جسده بعيداً عنها، ويتجاهلها، أو يتنازل وينتبه لما تقوله. ولقد ناقشت هذا السلوك معه واتفقا على أن تمس ذراعه عندما يشرع في هذا السلوك. لقد تمكنت بهذه الوسيلة أن ترسل له رسالة دون أن تتسبب في أي حرج له أو لها أمام الناس.

وهناك طريقة أخرى لجذب انتباه الآخر وذلك بواسطة تكرار الكلام حتى يلتصق بذهن المتلقي. رجل آخر عاد للبيت في إحدى الليالي ليجد في انتظاره استجواباً. لقد سألته زوجته ما إذا كان سيخرج مع أصدقائه في هذه الليلة. إنها لم تعبأ في واقع الأمر ما إذا كان سيفعل أم لا، بل كانت تود أن تعرف فحسب حتى تستطيع عمل الترتيبات الخاصة بها. فرد عليها بقوله: "ألا يستطيع المرء أن يقضي بعض الوقت مع أصدقائه؟ إنني أعمل طوال الأسبوع، وأحتاج إلى أن أقضي بعض الوقت مستمتعاً بالأشياء التي أحبها على سبيل التغيير. أيصعب عليك فهم هذا؟". فردت عليه بهدوء قائلة: "نعم، بوسعي أن أتفهم الأمر. والآن، هل ستخرج مع أصدقائك اليوم؟"، فقال "لماذا تتصرفين بهذه الطريقة؟"، فردت بقولها "عزيزي، هل ستخرج مع أصدقائك الليلة؟" فقال: "نعم"، فقالت: "حسناً، كل ما في الأمر أنني سأذهب في زيارة مع صديقتي كارول"، فرد قائلاً: "فهمت".

وهناك أسلوب آخر لمواجهة شريك حياتك، وذلك عن طريق التمهيد للموضوع بواسطة قول بعض الأشياء الإيجابية وحمله على الاتفاق عليها، وبمجرد أن يتفق معك ويتأكد من رضاك عنه بوجه عام، اطرحي الموضوع.

هي: أعلم أنك تجتهد في العمل وأنك في حاجة إلى بعض الوقت لنفسك.

هو: صحيح.

هي: ألا تعرف أنني أشعر بالسعادة عندما تكون سعيداً؟

هو: أعرف، وبعد؟

هي: وأعتقد أننا نتمتع بعلاقة رائعة.

هو: حسناً، إلامَ ترمين؟

هي (ضاحكة): أنت خبير بي. أود أن أسألك معروفاً.

(يزداد قلقه، ولكنه استوعب كل المقدمة الطيبة)

هي: سأسعد كثيراً لو عدت مبكراً للبيت بعد الخروج مع أصدقائك.

هو: في أي وقت تريدين أن أعود؟

هي: ما الوقت المناسب في اعتقادك؟ (تاركة له فرصة تحديد التزاماته بنفسه).

هو: ما رأيك لو عدت في الواحدة والنصف؟

هي: (على الرغم من أنها كانت تتمنى لو يقول الواحدة فحسب، إلا أنها تنازلت وقبلت هذا الحل الوسط) أشكرك يا عزيزي؛ أراك في الواحدة والنصف.

بعض النساء سوف يخبرنك كيف أن الرجال يسهل التعامل معهم.

إنني لا أقترح أسلوب المعاملة بالمثل في الظروف الطبيعية، وفي السواد الأعظم من الحالات، لا تجدي الإهانة ولا الانتقاد. ولكن في بعض الأحيان إذا ما تم توظيفهما بصورة سليمة، ودون حقد، وبعيداً عن نية الثأر، فمن شأنهما الإتيان بأفضل الثمار. إذا كانت نية زوجك حسنة بيد أنه لا يدري كيف أنه يؤثر عليك، ولو كان يتوقع إذعانك أو صبرك أو كليهما، يمكنك تجربة أن تقولي له إنه لو كذب عليك في المرة التالية (على سبيل المثال)، ستكذبين عليه في بعض الأحيان في المستقبل كي تريه كيف سيكون شعوره حيال ذلك.

دعيني أقص عليك قصة سيدة اعتدى عليها زوجها بالقول. لقد حدث أنه في خضم إحدى المشاكسات بينهما كان بصورة متعمدة يتلفظ بأشياء تجرح مشاعرها، وكان يصرخ فيها، ويهدد بإنهاء الزواج بينهما، ويهينها ويشير إلى نقائصها. وكان بعد أن تهدأ ثورته، يبدي أسفه حيال ما بدر منه. وفي أثناء إحدى هذه الفترات، وبعد أن أبدى اعتذاره، قالت له: "حسناً، يبدو أن اعتذارك ليس حلاً للمشكلة، ولذا فالحل في المرة التالية التي يبدر فيها هذا السلوك منك هو معاملتك بالمثل، حتى تدرك حقيقة مشاعري حيال هذا الاعتداء. إنني لن أعني ما سأقوله لك في واقع الأمر، ولكن إن هددتني، سأهددك، وإن أهنتني، سأهينك، وهكذا. والأمر غير قابل للتفاوض، فهكذا سيكون رد فعلي؛ للعلم بالشيء".

وبعد هذه الواقعة بثلاثة أسابيع، عاد الزوج إلى البيت من العمل ووجدها تاركة باب المرأب مفتوحاً، فدخل البيت غضبان وشرع في الصراخ قائلاً "ما السبب وراء

ترك باب المرأب مفتوحاً؟". ولما شرعت في الرد عليه بالكاد قائلة "لقد جئت لتوي من السوق"، قذفها بوابل من الكلمات المهينة. فصرخ قائلاً "إنني أحتفظ بأشياء قيمة جداً في المرأب، وإذا سُرقت هذه الأشياء، فلن تستطيعي تسديد ثمنها. فأنا المسئول عن كسب المال في هذا البيت، أما أنت فكل ما تستطيعين فعله هو الجلوس في البيت طوال اليوم، وتلقين بمسئولية كل شيء على كاهلي، فيما تدعين صديقاتك لاحتساء القهوة. وبعد تناول كل هذا الكم من القهوة، تصابين بصداع شديد في المساء وترفضين مضاجعتي. إنك لا يعتمد عليك على الإطلاق. إنني لا أصدق ما يحدث...". ولكنها قاطعته بأن صفعت المائدة بيدها وصرخت قائلة: "حسناً أيها الفظ المتعجرف". (ولقد جذبت انتباهه على الفور ذلك أنه لم يعهد منها مثل هذه الإهانة من قبل، ولم تبدر منها مثل حركة يدها هذه). ثم واصلت كلامها بنبرة تهكمية قائلة: "طالما أنك لا تريدني أن أعمل لأنك تريد أن تلعب دور رب البيت، وتتحكم في زوجتك الصغيرة، فأنا لا أمتلك المال حتى أدفع ثمن أغراضك القيمة، ولكن محكمة طلاق ستخصص لي نصفها على كل حال".

ولقد ذهل!

وبعدها قالت له بلطف: "لقد قلت لك إنني سأفعل ذلك يا عزيزي، ما شعورك الآن؟" وأخيراً تعلم زوجها الدرس، وناقشا الأمر معاً".

تحسين اسلوبك

إن عدداً كبيراً من النساء يواجهن أزواجهن بالفعل ولكنها مواجهة ليست فعالة. إنهن في حاجة إلى تعلم تطوير مواجهاتهن حتى تؤتي ثمارها المرجوة أكثر من ذلك. إذا كنت تملين على زوجك مشاعره، وتطلعينه على توجهه، أو أفكاره، فستعرضين نفسك للخطأ والذلل كثيراً ذلك لأنه ليس في استطاعتك الإلمام بهذه الأمور. وحتى لو كنت خاطئة بنسبة خمسة بالمائة فقط، ستفقدين مصداقيتك في عينيه. وسيستخدم ذلك ذريعة لتجاهل ما تقولينه في المستقبل. ما مصدر تقدير الذات بالنسبة للطفل الصغير؟ إنه عادة ما يستقيه من أمه. وذلك يعلل لحقيقة أن رأي المرأة في الرجل عادة ما يكون له أهمية جسيمة. فلو اعتقد أنها تظنه مغفلاً بصفة عامة، سيكره

علاقته بها. إنه لأمر غاية في الأهمية أن يدرك رجلك أنك تنظرين إليه نظرة احترام وإجلال، حتى ولو كانت لك بعض التحفظات عليه. لا تنسي أنه يسمع الكلمات. فإن قلت إنه "مغفل" لن يفسرها هو على أنها "إنني مستاءة منك"، بل إنه يعتقد بالفعل أنك تعتقدين أنه مغفل.

والتالي عبارة عن مجموعة من أساليب التواصل العتيقة التي لها مفعول السحر. إن هذه الأساليب يسهل نسيانها في خضم الجدال، ولكن ما من جدال يجدي دون هذه الأساليب.

- أنصتي.
- بيني أنك تفهمين ما يقوله الطرف الآخر.
- قولي ما تعنينه بإيجاز ووضوح شديدين بقدر الإمكان.
- صيغي عباراتك إشارة إليك لا إليه. على سبيل المثال، بدلاً من أن تقولي "أنت كاذب"، قولي "أشعر بالاستياء عندما أظن أنك لا تخبرني الحقيقة".
- ناقشي سلوكه، لا هويته. بتعبير آخر، انتقدي أفعاله لا شخصيته.
- لا تحاولي استنتاج مشاعره، ولا أفكاره، ولا توجهاته. ولكن أخبريه بحقيقة مشاعرك.
- واجهيه مباشرة بالحوار بدلاً من الكلام مع الآخرين عنه دون علم منه.
- لا تسألي عن السبب. عندما تطرحين سؤالاً في المعتاد، تعنين في واقع الأمر التصريح بجملة خبرية.
- إذا كنت في حاجة إلى التنفيس عن غضبك أو إحباطك، فأعلميه أنك بصدد القيام بذلك بالفعل.